

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	стр. 4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	стр. 5
1.3. Структура системы многолетней подготовки	стр. 6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр. 8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	стр. 8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	стр. 9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	стр. 11
2.4. Режимы тренировочной работы	стр. 13
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 15
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр. 18
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 18
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп	стр. 25
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 27
2.11. Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	стр. 27
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 31
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 31
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 34

3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 35
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр. 35
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	стр. 36
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	стр. 110
3.7.	Планы применения восстановительных средств	стр. 111
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	стр. 113
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 114
4.1.	Влияния физических качеств и телосложения на результативность.	стр. 114
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	стр. 115
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. Методические указания по организации тестирования	стр. 116
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр. 130
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	стр. 132

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спорту глухих Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1» разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70).

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта: спорт глухих и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основными задачами Программы являются:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Коми и Российской Федерации по виду спорта спорт глухих;
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по спорту глухих;
4. Повышение стабильности высоких результатов в республиканских и всероссийских соревнованиях.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по спорту глухих, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций 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 лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин.

Сурдлимпийские спортивные дисциплины:

Летние: легкая атлетика, бадминтон, боулинг, плавание, борьба вольная и греко-римская, спортивное ориентирование, водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, настольный теннис, теннис, пулевая стрельба, дзюдо, карате, тхэквондо, велоспорт.

Зимние: лыжные гонки, хоккей, сноуборд, керлинг, слалом, скоростной спуск, фристайл.

Несурдлимпийские спортивные дисциплины: шахматы, шашки, легкая атлетика в помещении, кросс, гольф, плавание 25 м, маунтибайк.

В спорте глухих развиваются спортивные дисциплины, которые подразделяются на:

- ✓ циклические, скоростно-силовые (велоспорт, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, сноуборд,);
- ✓ игровые (бадминтон, боулинг, керлинг, настольный теннис, теннис, шахматы, шашки);
- ✓ командно-игровые (баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, футбол, футзал, хоккей);
- ✓ спортивные единоборства (армспорт, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, тхэквондо);
- ✓ осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);
- ✓ стрелковые (пулевая стрельба).

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Спортсмен-сурдлимпиец – основной субъект сурдлимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся сурдлимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- ✓ недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- ✓ относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- ✓ трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- ✓ низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

- ✓ низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- ✓ замедленная скорость обратной реакции;
- ✓ невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами спортивной подготовки являются:

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

На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы «Спорт глухих» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года);
4. Этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях (Сурдлимпийских играх).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы включает в себя:

- описание этапов спортивной подготовки;
- соотношение объемов тренировочного процесса, режима тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки;
- планирование соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировки необходимого для прохождения этапов спортивной подготовки.

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

Таблица №1

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Периоды спортивной подготовки</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
<i>Волейбол мужчины, женщины</i>				
Этап начальной подготовки	Без ограничения	9	До года	25
			Свыше года	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничения	12	До года	18
			Второй и третий годы	15
			Четвертый и последующие годы	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	14	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	14	Все периоды	6
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и</i>				

<i>длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки мужчины и женщины</i>				
Этап начальной подготовки	Без ограничения	9	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничения	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	15	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	16	Все периоды	2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта определяется в % в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Таблица №2

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Этапы спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки (%)</i>	<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)</i>	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства (%)</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства (%)</i>
<i>Волейбол мужчины, женщины</i>				
Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5

Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции мужчины, женщины</i>				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
<i>Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины</i>				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
<i>Легкая атлетика – метания мужчины, женщины</i>				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26

подготовка				
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
<i>Легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины</i>				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Таблица №3

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Волейбол</i> <i>мужчины, женщины</i>				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки</i> <i>мужчины и женщины</i>				
Контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28
Отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
Основные	1-2	2-4	2-5	2-5
Всего за год	10-16	18-30	23-41	23-42

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на основные, отборочные, контрольные.

В учреждении предусматриваются соревнования школьные, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования различных возрастных групп.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайтах республиканской или общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.4. Режим тренировочный работы.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 44 недели тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель - в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (года) спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	Весь период
Волейбол							
<i>мужчины, женщины</i>							
Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15	15	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год	312	312	416-520	416-520	780	780	780
Общее количество тренировок в год	153	153	208	208	260	260	260
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки</i>							
<i>мужчины и женщины</i>							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468

**Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению администрации ГБУ РК «СШ№1» в связи с загруженностью спортивных объектов и режимом занятий в общеобразовательных школах, средне-*

специальных и высших учебных учреждениях лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт глухих допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 5

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

						спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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

Для прохождения спортивной подготовкой допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Республиканском физкультурно-спортивном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце тренировочного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов.

По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму.

Спортсмены, имеющие нарушение слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является зрительная форма восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышения утомляемости.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограничения возможностей здоровья;
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
 - оценка спортивной формы, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявление сопутствующих заболеваний, препятствующим достижению хороших результатов;
 - подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;
 - определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и др.;
 - рекомендации по поддержанию здоровья спортсменов;

- оптимизация питания.

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам.

Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого, жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку, программой не предусматривается. Однако при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсменов. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективности мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных

спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в *таблице № 4*.

Классификация нагрузок.

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Околопредельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство школы, города. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, получает объемы соревновательной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих и зависит от этапа спортивной подготовки (*Таблица №3*).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по спорту глухих.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в *таблицах № 6-8*.

Таблица № 6

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
<i>Волейбол</i> <i>мужчины, женщины</i>			
1	Мяч волейбольный	штук	25
2	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
3	Сетка волейбольная со стойками	комплект	5
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки</i> <i>мужчины и женщины</i>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойка для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
14	Буфер для остановки ядра	штук	1
15	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
16	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17	Гири спортивные 16,24,32 кг	комплект	3
18	Грабли	штук	2
19	Доска информационная	штук	2
20	Измеритель высоты установки планки для	штук	2

	прыжков в высоту		
21	Конь гимнастический	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	10
23	Мяч для метания 140 гр.	штук	10
24	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	комплект	8
25	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26	Пистолет стартовый	штук	2
27	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28	Рулетка 10 м	штук	3
29	Рулетка 100 м	штук	1
30	Рулетка 20 м	штук	3
31	Рулетка 50 м	штук	2
32	Секундомер	штук	10
33	Скамейка гимнастическая	штук	20
34	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35	Стенка гимнастическая	пар	2
36	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37	Указатель направления ветра	штук	4
38	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39	Электромегафон	штук	1
40	Конус высотой 15 см	штук	10
41	Конус высотой 30 см	штук	20
42	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
43	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
44	Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
45	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
46	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
47	Планка для прыжков с шестом	штук	10
48	Покрышка не промокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
49	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
50	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
51	Ящик для упора шеста	штук	1
52	Диск массой 1,0 кг	штук	20
53	Диск массой 1,5 кг	штук	10
54	Диск массой 1,75 кг	штук	15
55	Диск массой 2,0 кг	штук	20
56	Диски обрезиненные (0,5 – 2 кг)	комплект	3
57	Копье массой 600 гр.	штук	20
58	Копье массой 700 гр.	штук	20
59	Копье массой 800 гр.	штук	20
60	Круг для места метания диска	штук	1
61	Круг для места метания молота	штук	1
62	Молот массой 3,0 кг	штук	10
63	Молот массой 4,0 кг	штук	10
64	Молот массой 5,0 кг	штук	10
65	Молот массой 6,0 кг	штук	10
66	Молот массой 7,26 кг	штук	10

67	Ограждение для метания диска	штук	1
68	Ограждение для метания молота	штук	1
69	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 7

N n/n	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измери я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Волейбол											
мужчины, женщины											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки
мужчины и женщины

1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 8

N n/n	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания,

легкая атлетика – прыжки

мужчины и женщины

1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.

Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

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

Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 9 лет; лица, получившие инвалидность в результате, заболевания, травмы или несчастного случая - не ранее указанного возраста.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку включает:

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

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

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

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

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале тренировочного года).

Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании его класса, данного этой комиссией.

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

Таблица № 9

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
DEAFLYMPICS (Международный сурдлимпийский комитет глухих)	Слабослышащие – потеря слуха не менее 55дБ, глухие – полная потеря слуха		

Численный состав занимающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами.

В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

В игровых видах спорта комплектование тренировочных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Максимальный состав группы определяется на основании приказа Министерства физической культуры и спорта Республики Коми от 29.06.2018 года № 01-12\185 «об утверждении Положения об оплате труда работников государственных бюджетных и автономных учреждений физической культуры и спорта Республики Коми.

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя).

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку включает:

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

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе

спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

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

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

На этапах начальной подготовки и тренировочном объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

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

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

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

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их

выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

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

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

Распределение времени на основные разделы по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

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

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);
- соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);
- переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

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

Таблица №10

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	*укрепление здоровья спортсменов; *совершенствование общей и специальной физической подготовленности; *изучение и совершенствование отдельных элементов техники	обще-подготовительный — специально-подготовительный	ОФП, СФП, ТТП освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;
Соревновательный период	*совершенствование техники и тактики; *дальнейшее	предварительный	тренировка по соревновательной программе

	совершенствование физической и психологической подготовленности; *повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; *достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки	– специальной подготовки	– определение наивысших возможностей организма спортсмена
Переходный период	*полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; *поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; *физическое и психическое восстановление.	переходно-подготовительный – активного отдыха	снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм

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

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

По направленности решаемых задач выделяются следующие виды мезоциклов:

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

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

- a) собственно тренировочные микроциклы (общеподготовительные, специально-подготовительные);
- b) подводящие;
- c) соревновательные;
- d) восстановительные.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по тренировочным годам, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам тренировок, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Структура тренировочного занятия представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- ✓ тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- ✓ фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-

подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;

- ✓ структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- ✓ структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;
- ✓ структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- 1) величине – объему и интенсивности;
- 2) специализированности – специфические и неспецифические нагрузки;
- 3) направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- 4) координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

1. Направленность на максимально возможные достижения.
2. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к спортсменам при занятиях;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами.

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов является оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастным требованиям к различным сторонам подготовки спортсменов, и конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровня развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменами на основе

анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития спортсмена или группы спортсменов.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на сурдлимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса - подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд Республики Коми, Российской Федерации.

ВОЛЕЙБОЛ.

3.5.1. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Этап начальной спортивной специализации. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно

возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах увеличивается. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

3.5.2. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

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

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

Таблица №11

Наименование тем	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Социальная защита инвалидов и реабилитация инвалидов		+	+	+

Гигиенические знания, умения и навыка	+	+		
Строение и функции организма человека		+	+	+
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		+	+	+
Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях	+	+	+	+
Основы спортивного питания		+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+		
Основы спортивной подготовки и тренировочный процесс		+	+	+
История развития волейбола	+	+		
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+		
Антидопинговое законодательство	+	+	+	+

В содержание теоретической подготовки входит совокупность разнообразных знаний, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного характера, т.е. знания которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл спорта вообще и спорта высших достижений в частности;
- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы, закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методики построения тренировки, внутренировочных факторов спортивной подготовки, требований к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом, антидопинговом законодательстве и антидопинговых правилах.

Для спортсменов, участвующих в сурдлимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены разделами:

- знания медицинского характера (общая и частная патология, особенности своих проблем, медицинские методы контроля и коррекции своего состояния);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах сурдлимпийцах;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики игры в волейбол; необходимо ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной техники и путям совершенствования; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, в формах тренировочных занятий и их планирования, периодизации круглогодичной тренировки, её содержания, планирования перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контролировать её;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировок.

3.5.3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.

Задачи:

- развитие систем и функций организма спортсменов;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации.

Средства физической подготовки подбираются с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку и спецификой волейбола.

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая – для мышц рук и плечевого пояса;

вторая – для мышц туловища и шеи;

третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предмета и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с разбега (с мостика), через планку (веревку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 20,30,60, 100 м., челночный бег разных отрезков, бег с низкого старта, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кроссы.

Прыжки: через планку с разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты с места и с разбега; толкание ядра.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «ловцы», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, По сигналу бег на 5, 10, 15, м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии и т.д.

3.5.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

В программе описаны упражнения, применяемые на всех этапах.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех.

Бег с остановками и изменениями направления. Челночный бег. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, изменения направления или способа передвижения, повороты. Перекаты, падения, имитация передач, имитация подач, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный), «Вызов», «Вызов номеров», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивными мячами в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руки – на уровне лица: быстрое разгибание ноги, то же с отягощениями.

Упражнения с отягощениями. Вес устанавливается в процентах от массы тела спортсмена и от характера упражнения. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, выпада, различные прыжки.

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии от стены, в прыжке бросать набивной мяч вверх о стенку, приземляться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д. (выполняется ритмично, без доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки с отягощениями. Напрыгивания с постепенным увеличением высоты и количества прыжков. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивания с последующим прыжком вверх. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкивания ногой, обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Сгибание и разгибание рук из упора стоя у стены, у пола различными вариациями. Передвижение на руках.

Многократные броски набивного мяча, ведение баскетбольного мяча. Упражнения с гантелями, с кистевым эспандером. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от стены. Передачи волейбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой. Броски набивного мяча

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки. Подача мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски

набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен

своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

3.5.5. Техническая подготовка.

Этап начальной подготовки.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, заброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование, одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тренировочный этап (1-2 годы подготовки).

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед, вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тренировочный этап (3 год подготовки).

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4,

расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком, передачи, различные по расстоянию и высоте.

5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подачей правильно; чередование нижней и верхней прямой подачей на точность.

6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней поддачи, первая передача на точность; верхней прямой поддачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой поддачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием поддачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу поддачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием поддачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тренировочный этап (4 год подготовки).

Техника нападения

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Тренировочный этап (5 год подготовки и последующие года).

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных,

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние,

длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка связующих игроков.

Это, прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи. При совершенствовании передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние.
2. То же, но связующий в зоне 2.

3. То же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2.

4. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5, 6) - связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой) «нападающему», который передачей в прыжке посылает мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, вывод связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

5. То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

6. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом. Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

Техническая подготовка нападающих игроков.

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.

2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).

3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

Техническая подготовка либеро.

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция его в игре – защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке.

Рекомендуемые упражнения:

1. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1 (5), где защитник принимает мяч. То же, но удары обманные.

2. Прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5 (1). То же, но нападающий удар с переводом влево.

3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу, адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите.

3.5.6. Тактическая подготовка.

Этап начальной подготовки.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по

заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тренировочный этап (1-2 годы подготовки).

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии: имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году спортивной подготовки.

Тренировочный этап (3 год подготовки).

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года спортивной подготовки); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Тренировочный этап (4 год подготовки).

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных: подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача

игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года спортивной подготовки и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Тренировочный этап (5 год подготовки и последующие года).

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад, имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4

при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия:

- Упражнения по тактике передач:
 - а) передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется.

б) упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

- Упражнения по тактике подач:

а) подачи различными способами по заданию на точность.

б) подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника на противоположной площадке (на слабого в приеме подачи; в зону выходящего с задней линии к сетке для передачи мяча и т. п.).

- Упражнения по тактике нападающих ударов:

а) выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи (по высоте и длине, удаленности от сетки, скорости полета мяча).

б) выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.

в) чередование способов нападающего удара в ответ на различные зрительные сигналы.

Групповые тактические действия:

Рекомендуемые упражнения:

1. Связующий, взаимодействуя с нападающими, стремится «обыграть» блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1, 6, 5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2, 3, 4) не «закрытой» блоком. Связующий должен направить вторую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

Командные тактические действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней зоны; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5), при второй передаче связующий стремится переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.

3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по сигналу тренера.

4. Упражнение в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.

5. То же, что упражнение 4, но смена расстановки – смена тактических комбинаций.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в разных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.

2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сетку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов, обманов).

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.

4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную тактику, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

Групповые тактические действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают его. Прием в зоне 5, на страховке игроки зон 6 и 4; прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.

2. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с обманными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на страховке.

3. На стороне «нападающих» выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакующем ударе.

4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

Командные тактические действия.

Рекомендуемые упражнения:

Упражнения, совершенствующие системы игры «углом вперед» и «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих занимающихся в условия выбора определенных действий в защите.

3.5.7. Интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки.

- Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

- Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

- Игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тренировочный этап (1-2 годы подготовки).

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Тренировочный этап (3 год подготовки).

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года спортивной подготовки.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
- Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.
- Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
- Игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- Контрольные игры. Проводятся с целью решения задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Тренировочный этап (4 год подготовки).

- Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- Контрольные игры проводятся для более полного решения задач и подготовки к соревнованиям.

- Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико - тактический арсенал в условиях соревнований.

Тренировочный этап (5 год подготовки и последующие года).

- Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
- Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
- Упражнения на переключения в выполнении тактических действий нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
- Игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций спортсменов.
- Контрольные игры: применяются в целях, как более высокая степень игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в играх результатов анализа проведения игр.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Рекомендуемые упражнения:

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов.

2. «Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав зрительный сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняется несколько серий.

3. Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «противник» защищается. Смена расстановок по команде.

3.5.8. Примерные годовые планы тренировочного процесса.

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)

Таблица №12

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	<i>Начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>		<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	<i>Весь период</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>Весь период</i>
	Количество часов в неделю					
	6	8	10	15	15	15
	Количество часов в год					
	312	416	520	780	780	780
Общая физическая подготовка	31	42	52	78	78	39
Специальная физическая подготовка	31	42	52	78	78	39
Техническая подготовка	94	104	130	195	195	156
Тактическая подготовка	16	42	52	117	117	156
Психологическая подготовка	16	21	26	39	39	39
Теоретическая подготовка	31	21	26	39	39	78
Интегральная подготовка	31	62	78	117	117	156
Участие в соревнованиях	31	41	52	39	39	39
Медико-восстановительные мероприятия	31	41	52	78	78	78

Примерный план тренировочного процесса на этапе начальной подготовки
План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки
 – (6 часов в неделю)

Таблица №13

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	31
Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	31
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	16
Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	31
Интегральная подготовка	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												31
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	31
Количество часов без соревнований	23	23	24	24	23	23	24	23	23	23	24	24	281
Всего часов:												312	

Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до года (8 часов в неделю)

Таблица №14

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	104
Тактическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	21
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	21
Интегральная подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	62
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												41
Медико-восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	41
Количество часов без соревнований	31	32	31	32	31	31	31	32	31	31	31	31	375
Всего часов:												416	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше года (10 часов в неделю)*

Таблица №15

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	52
Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	52
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
Тактическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	52
Психологическая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	26
Интегральная подготовка	6	7	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	78
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												52
Медико-восстановительные мероприятия	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	52
Количество часов без соревнований	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
Всего часов:												520	

**Примерный план тренировочного процесса на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства
(15 часа в неделю)*

Таблица №16

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	7	6	6	7	7	7	78
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	78
Техническая подготовка	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	195
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												39
Медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	78
Количество часов без соревнований	62	62	61	62	61	61	62	62	62	62	62	62	741
Всего часов:												780	

**Примерный план тренировочного процесса на этапе высшего
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (15 часа в неделю)*

Таблица № 17

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Психологическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	7	7	6	6	6	6	78
Интегральная подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие ^в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												39	
Медико- восстановительные мероприятия	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	78
Количество часов без соревнований	62	62	62	62	61	61	61	62	62	62	62	62	62	741
Всего часов:													780	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

3.5.1. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Этап начальной спортивной специализации. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе

тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

3.5.2. Теоретическая подготовка.

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

Таблица №18

Наименование темы	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Социальная защита инвалидов	+			
Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом	+			
Технические средства	+			

реабилитации инвалидов				
Индивидуальная программа реабилитации инвалидов	+			
Спортивной инвентарь, оборудование, экипировка	+	+		
Характеристика техники избранной спортивной дисциплины	+	+		
Правила соревнований	+	+	+	+
Профилактика травматизма в спорте	+	+		
Противодействие допингу в спорте	+	+	+	+
Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалидов	+	+	+	+
Основные средства восстановления			+	+
Техника и тактика избранной спортивной дисциплины			+	+
История развития легкой атлетики	+	+		
Сведения о строении и функций организма человека	+	+	+	+
Планирование тренировочного процесса			+	+
Законодательство в сфере			+	+

физической культуры и спорта				
------------------------------	--	--	--	--

Теоретическая подготовка сурдлимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

На *этапе спортивной специализации* (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом.

Для спортсменов, участвующих в сурдлимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены разделами:

- знания медицинского характера (общая и частная патология, особенности своих проблем, медицинские методы контроля и коррекции своего состояния);

- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля;

- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах сурдлимпийцев;

- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания,

перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- ✓ знать задачи, стоящие перед ним;
- ✓ уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- ✓ знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- ✓ вести учет тренировки и контроль за ней;
- ✓ анализировать спортивные и функциональные показатели;
- ✓ вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимся специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» спортсмена на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

3.5.3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.

Задачи:

- развитие систем и функций организма спортсменов;
- овладение разнообразными умениями и навыками;

- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой;

упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним

концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке - упражнение на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»);

соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Кувьрки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у спортсменов, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

3.5.4. Специальная физическая подготовка.

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

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп.

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:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением, начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела);
- ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;
- метание гранаты, ядра;
- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст спортсменов и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;
- 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: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;
- 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.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

3.5.5. Техничко-тактическая подготовка.

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 спортсмен 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, 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.).

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добываясь 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.

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).

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега;
- совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;

- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);
- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240-300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);
- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;
- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);
- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору; - прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С РАЗБЕГА. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- обучить и совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам; - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;
- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;
- пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу;
- тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;
- тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;
- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;

- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти и 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота; - упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- ознакомить с техникой барьерного бега;
- обучить технике преодоления барьера.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- бег со старта с преодолением 3-4 барьеров, высотой 40-50 см и расстоянием 7-8 м и финиширование;
- стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед—назад;
- стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую и левую стороны;
- ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками;
- ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола;
- стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы на перекладину, прогнуться в пояснице, выводя таз вперед;
- широко расставив ноги, совершать попеременные приседания то на правой, то на левой ноге, пружинисто покачиваясь:

- сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом);
- опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону;
- поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги;
- стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору, наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед --вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге;
- стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1-1,20 м от бегуна;
- стоя между барьерами и опираясь на них руками, делается подъем маховой ноги с продвижением таза вперед;
- подскоки на толчковой ноге, удерживая маховую ногу под прямым углом, разгибая и сгибая ее в коленном суставе при каждом подскоке. Толчковая нога при этом не сгибается;
- имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки или гимнастического коня, стопки матов. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поднималось несколько выше уровня «коня», после чего производить быстрое ее разгибание в коленном суставе до полного выпрямления. Одновременно «выбрасывается» рука, разноименная маховой ноге и увеличивается наклон туловища;
- скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед;
- перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер;
- перенос толчковой ноги сбоку, через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50-60 см.;
- сидя на «коне» в положении «широкого шага», одновременно с опусканием маховой ноги перенести толчковую ногу через снаряд;
- преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить ритму и технике бега между барьерами;
- обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.
- обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- из положения высокого старта преодолеть дистанцию, состоящую из 3-5 барьеров высотой 50-60 см стоящих на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около 7-7,5 м.,

при этом спортсмены должны сделать до первого барьера 4 шага, а между препятствиями --3 шага;

- в процессе освоения ритма и техники бега расстояние между барьерами и их высота увеличиваются, необходимо также повышать скорость пробегания дистанции;
- овладеть техникой низкого старта, уметь быстро набирать скорость и ритмично выполнять бег до первого барьера, точно попадая ногой на место отталкивания через барьер, а также увеличивать скорость бега после преодоления препятствия.
- бег с низкого старта с последующим преодолением 2-3 барьеров;
- бег через барьеры различной высоты;
- бег через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии;
- бег с низкого и высокого стартов по всей дистанции без учета времени и с контролем времени;
- упражнения с набивными мячами (2-5 кг), с грифом штанги (2-3 серии по 5-10 повторений);
- прыжки через 6-10 барьеров высотой 40-50 см, через набивные мячи, скамейки;
- прыжковые упражнения без отягощений и с небольшими отягощениями;
- прыжки в длину с укороченного разбега;
- упражнения с ядром (броски вперед и через голову и т. д.);
- бег на отрезках от 20 до 200 м с различной интенсивностью.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствование техники барьерного бега;
- воспитание скоростной выносливости, совершенствование техники свободного бега, технике преодоления

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- гладкий бег;
- приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах;
- «спрыгивание-выпрыгивание» (40-70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок;
- прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий;
- силовые упражнения с большим отягощением;
- прыжки с места и многоскоки с ноги на ногу на отрезках от 50 до 200 м;
- прыжковые упражнения на отрезках 30-60 м на скорость продвижения;
- барьерный бег на нестандартных расстановках;
- спринтерский бег по отметкам.

МНОГОБОРЬЯ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить основам техники бега, прыжков и метаний.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения); - прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ног;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты.
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, с 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

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

Средства обучения технико-тактическим действиям:

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

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- метания, толкания;
- кроссовый бег.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

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

Средства обучения технико-тактическим действиям:

спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;

- бег с отягощением на голени (200-400 г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

3.5.6. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Для этого сами соревнования используют в тренировке, как необходимую разновидность ее плановых «занятий».

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- ♦ соревновательные упражнения по легкой атлетике, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- ♦ специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

3.5.7. Примерные годовые планы тренировочного процесса.

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели) Бег на короткие дистанции

Таблица №19

<i>Виды спортивной подготовки</i>	<i>Этапы спортивной подготовки</i>					
	<i>Начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>		<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	<i>Весь период</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>Весь период</i>
	<i>Количество часов в неделю</i>					
	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>13</i>	<i>17</i>	<i>19-20</i>	<i>22</i>
	<i>Количество часов в год</i>					
	<i>312</i>	<i>520</i>	<i>676</i>	<i>884</i>	<i>988-1040</i>	<i>1144</i>
Общая физическая подготовка	188	260	340	362	405-427	440
Специальная физическая подготовка	88	170	220	353	395-416	486
Техническая подготовка	12	16	20	44	48-52	54
Тактическая подготовка	6	10	14	18	20-20	22
Психологическая подготовка	3	14	18	18	20-21	22
Теоретическая подготовка	3	10	14	18	20-21	22
Интегральная подготовка	6	14	20	18	20-20	22
Участие в соревнованиях	6	16	18	35	40-42	54
Медико-восстановительные мероприятия	-	10	12	18	20-21	22

**Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)
Бег на длинные и средние дистанции**

Таблица №20

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	<i>Начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>		<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	<i>Весь период</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>Весь период</i>
	Количество часов в неделю					
	6	10	13	17	19-20	22
	Количество часов в год					
	312	520	676	884	988-1040	1144
Общая физическая подготовка	188	271	353	427	474-496	517
Специальная физическая подготовка	88	168	218	312	346-368	426
Техническая подготовка	12	21	27	17	20-22	22
Тактическая подготовка	6	10	13	17	20-22	22
Психологическая подготовка	3	10	13	26	30-30	34
Теоретическая подготовка	3	10	13	17	20-22	22
Интегральная подготовка	6	10	13	17	20-22	22
Участие в соревнованиях	6	15	20	34	38-40	57
Медико-восстановительные мероприятия	-	5	6	17	20-20	22

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)
Прыжки

Таблица №21

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	<i>Начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>		<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	<i>Весь период</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>Весь период</i>
	Количество часов в неделю					
	6	10	13	17	19-20	22
	Количество часов в год					
	312	520	676	884	988-1040	1144
Общая физическая подготовка	178	265	342	316	354-372	330
Специальная физическая подготовка	75	140	182	298	334-350	419
Техническая подготовка	26	57	74	159	175-185	242
Тактическая подготовка	9	10	13	8	10-11	11
Психологическая подготовка	3	10	13	17	19-20	22
Теоретическая подготовка	3	3	6	8	10-11	11
Интегральная подготовка	9	10	13	8	10-11	11
Участие в соревнованиях	6	15	20	35	38-40	50
Медико-восстановительные мероприятия	3	10	13	35	38-40	49

Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки
План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки
 – (6 часов в неделю)

Бег на короткие дистанции

Таблица №22

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	16	15	15	15	16	15	15	16	15	16	17	17	188
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	7	6	7	7	7	8	88
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тактическая подготовка		1	1	1		1	1	1					6
Психологическая подготовка	1						1		1				3
Теоретическая подготовка	1	1									1		3
Интегральная подготовка				1	1		1	1	1	1			6
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												6
Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество часов без соревнований	26	26	25	26	25	25	26	25	25	25	26	26	306
Всего часов:												312	

*План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки
– (6 часов в неделю)*

Бег на длинные и средние дистанции дистанции

Таблица №23

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	16	15	15	15	16	15	15	16	15	16	17	17	188
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	7	6	7	7	7	8	88
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тактическая подготовка	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-	-	6
Психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	3
Теоретическая подготовка	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
Интегральная подготовка	-	-	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	6
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												6
Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Количество часов без соревнований</i>	26	26	25	26	25	25	26	25	25	25	26	26	306
Всего часов:													312

*План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки
– (6 часов в неделю)*

Прыжки

Таблица №24

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	14	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	75
Техническая подготовка	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
Тактическая подготовка	1	1	1	2			1	1	1	1			9
Психологическая подготовка	1					1			1				3
Теоретическая подготовка	1										1	1	3
Интегральная подготовка		1	1	1	1	2	1	1	0	1			9
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												6
Медико-восстановительные мероприятия					1						1	1	3
Количество часов без соревнований	26	26	25	26	25	25	26	25	25	25	26	26	306
Всего часов:												312	

Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до года (10 часов в неделю)
Бег на короткие дистанции

Таблица №25

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	22	22	21	22	22	21	22	21	22	21	22	22	260
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
Техническая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2			16
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
Теоретическая подготовка	1		1	1			1	1		1	2	2	10
Интегральная подготовка	1	2	2	1	2	2		2	1	1			14
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												16
Медико-восстановительные мероприятия			1			2		1	1	1	2	2	10
Количество часов без соревнований	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	504
Всего часов:												520	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до года (10 часов в неделю)*

Бег на длинные и средние дистанции

Таблица №26

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	23	22	22	23	22	22	23	22	23	23	23	23	271	
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		21	
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10	
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10	
Теоретическая подготовка		1										4	5	10
Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1				10	
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												15	
Медико-восстановительные мероприятия			1		1	1						1	1	5
<i>Количество часов без соревнований</i>	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	43	505
Всего часов:													520	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до года (10 часов в неделю)*

Прыжки

Таблица №27

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	22	22	22	21	21	22	22	22	20	21	24	26	265
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	14	14	140
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5			57
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Теоретическая подготовка											1	2	3
Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												15
Медико-восстановительные мероприятия	1			1	1	1			1	1	2	2	10
Количество часов без соревнований	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	43	505
Всего часов:												520	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше года (13 часов в неделю)
Бег на короткие дистанции*

Таблица №28

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	29	28	28	29	28	28	28	28	28	28	29	29	340
Специальная физическая подготовка	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	19	19	220
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2			14
Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	18
Теоретическая подготовка	1	1	1					1	1	1	4	4	14
Интегральная подготовка	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												18
Медико-восстановительные мероприятия	1			1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
Количество часов без соревнований	55	55	54	55	55	54	55	55	55	55	55	55	658
Всего часов:												676	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше года (13 часов в неделю)
Бег на длинные и средние дистанции*

Таблица №29

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	30	29	29	30	29	29	30	29	29	29	30	30	353
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	218
Техническая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3			27
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1			13
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка		2		1			1	2		1	3	3	13
Интегральная подготовка	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1			13
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												20
Медико-восстановительные мероприятия					1					1	2	2	6
Количество часов без соревнований	55	55	54	55	54	54	55	55	54	55	55	55	656
Всего часов:												676	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше года (13 часов в неделю)*

Прыжки

Таблица №30

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	27	27	27	28	28	28	29	28	28	29	32	31	342
Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	14	15	15	15	15	14	17	18	182
Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7			74
Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1			13
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка				1				1			2	2	6
Интегральная подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2			13
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												20
Медико-восстановительные мероприятия		1	1	1	1			1	1	1	3	3	13
Количество часов без соревнований	55	55	54	55	54	54	55	55	54	55	55	55	656
Всего часов:												676	

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства до года
(17 часа в неделю)*

Бег на короткие дистанции

Таблица №31

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	31	31	362
Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	30	30	30	30	30	353
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4			44
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2			18
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	18
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	18
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2			18
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												35
Медико-восстановительные мероприятия	2	2		1	1	1	1	1		1	4	4	18
Количество часов без соревнований	71	71	70	71	71	70	71	71	70	71	71	71	849
Всего часов:												884	

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства до года
(17 часа в неделю)*

Бег на длинные и средние дистанции

Таблица №32

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	35	35	35	35	35	36	36	36	36	36	36	36	3,6	427
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2				17
Тактическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1				17
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		26
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4		17
Интегральная подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2				17
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												34	
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	1	1	2		1	1	1	1	3	2		17
Количество часов без соревнований	71	71	70	71	71	70	71	71	71	71	71	71		850
Всего часов:													884	

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства до года
(17 часа в неделю)*

Прыжки

Таблица №33

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	316
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	25	25	298
Техническая подготовка	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	159
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	17
Теоретическая подготовка	1	2			1			1	1	1	1		8
Интегральная подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1			8
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												35
Медико-восстановительные мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
Количество часов без соревнований	71	71	70	71	71	70	71	71	70	71	71	71	849
Всего часов:												884	

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства свыше года
(19-20 часа в неделю)*

Бег на короткие дистанции

Таблица №34

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	33-36	33-36	33-35	34-36	34-35	34-35	34-36	34-36	34-35	34-35	34-36	34-36	405-427
Специальная физическая подготовка	33-34	33-34	33-35	33-34	33-35	33-35	33-34	33-35	33-35	33-35	33-35	33-35	395-416
Техническая подготовка	4-5	4-4	4-4	4-5	4-4	4-4	4-4	4-4	4-4	4-4	4-5	4-5	48-52
Тактическая подготовка	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2			20-20
Психологическая подготовка	2-2	2-2	2-1	2-2	1-2	1-1	1-1	1-1	2-1	2-2	2-3	2-3	20-21
Теоретическая подготовка	1-1	1-2	1-2	0-1	1-1	2-3	2-2	2-1	2-2	2-2	3-2	3-2	20-21
Интегральная подготовка	2-1	2-1	2-3	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-3	2-2			20-20
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												40-42
Медико-восстановительные мероприятия	2-2	2-2	2-1	2-1	2-2	2-1	1-2	1-2	0-1	0-1	3-3	3-3	20-21
Количество часов без соревнований	79-83	79-83	79-83	79-83	79-83	79-83	79-83	79-83	79-83	79-83	79-84	79-84	948-998
Всего часов:												988-1040	

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства свыше года
(19-20 часа в неделю)*

Бег на длинные и средние дистанции

Таблица №35

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	39-41	39-41	39-41	39-41	39-41	39-41	40-41	40-41	39-42	39-42	41-42	41-42	474-496
Специальная физическая подготовка	29-31	29-31	28-30	29-31	29-31	28-30	29-31	29-31	29-30	29-30	29-31	29-31	346-368
Техническая подготовка	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	0-1	0-1	20-22
Тактическая подготовка	2-2	2-3	2-2	2-2	2-2	2-2	2-3	2-2	2-2	2-2			20-22
Психологическая подготовка	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-3	2-3	3-3	3-2	4-3	4-4	30-30
Теоретическая подготовка	1-2	1-1	2-2	1-1	2-2	2-2	1-1	1-1	1-1	1-2	4-4	4-3	20-22
Интегральная подготовка	2-2	2-2	2-2	2-3	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-3			20-22
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												38-40
Медико-восстановительные мероприятия	2-1	2-2	2-2	2-2	1-1	2-2	1-1	1-1	1-1	1-1	3-3	2-3	20-22
Количество часов без соревнований	79-83	79-84	79-83	79-83	79-83	79-83	79-84	79-83	79-83	79-83	80-84	80-84	950-1000
Всего часов:												988-1040	

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства свыше года
(19-20 часа в неделю)*

Прыжки

Таблица №36

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	29-31	29-31	29-31	29-31	29-31	29-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	354-372
Специальная физическая подготовка	28-29	28-29	27-29	28-29	28-29	27-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-30	28-30	334-350
Техническая подготовка	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16	175-185
Тактическая подготовка	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-2		10-11
Психологическая подготовка	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	1-1	2-2	1-1	1-1	1-1	1-2	2-2	19-20
Теоретическая подготовка	1-1	1-1	1-1	0-1	1-1	1-0	0-1	0-1	0-1	1-1	2-1	2-1	10-11
Интегральная подготовка	1-1	1-1	1-1	2-1	1-1	1-2	1-2	1-1	1-1				10-11
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												38-40
Медико-восстановительные мероприятия	3-3	3-4	4-3	4-3	3-3	3-4	3-3	3-3	3-3	3-3	3-4	3-4	38-40
Количество часов без соревнований	79-83	79-84	79-83	79-83	79-83	79-83	79-84	79-83	79-83	79-83	80-84	80-84	950-1000
Всего часов:												988-1040	

**Примерный план тренировочного процесса на этапе высшего
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (22 часа в неделю)*

Бег на короткие дистанции

Таблица №37

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	36	36	36	36	37	37	37	37	37	37	37	37	440
Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	41	41	41	41	41	41	486
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	54
Тактическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2			22
Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	22
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	3	22
Интегральная подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3			22
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												54
Медико- восстановительные мероприятия	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	3	2	22
Количество часов без соревнований	91	91	90	91	91	90	91	91	91	91	91	91	1090
Всего часов:												1144	

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (22 часа в неделю)*

Бег на длинные и средние дистанции

Таблица №38

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	44	517
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	36	36	36	36	36	36	426
Техническая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	22
Тактическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2			22
Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	34
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	22
Интегральная подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3			22
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												57
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	23	22
<i>Количество часов без соревнований</i>	91	91	90	91	90	90	91	90	90	91	91	91	1087
Всего часов:												1144	

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (22 часа в неделю)*

Прыжки

Таблица №39

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	330
Специальная физическая подготовка	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	419
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	242
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2			11
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2					2	2	11
Интегральная подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			11
Участие соревнованиях	Согласно календарного плана												50
Медико- восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Количество часов без соревнований	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	92	92	1094
Всего часов:													1144

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

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

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

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

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям. Психическая подготовка спортсменов состоит из

общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие;
- комплексные специализированные восприятия;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на два типа: медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- ✓ рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- ✓ правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- ✓ введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- ✓ выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- ✓ оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- ✓ полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- ✓ использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- ✓ повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- ✓ эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- ✓ соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить психомышечную тренировку можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика.

Таблица № 40

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
<i>Волейбол</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	
<i>Легкая атлетика</i>	
<i>Бег на короткие дистанции</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<i>Прыжки</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
<i>Метания</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

Этап высшего спортивного мастерства:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

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

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в конце тренировочного года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать нормативы, определенные в Программе.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорт глухих.

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

Таблица № 41

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
<i>Волейбол</i>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колени за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
<i>Легкая атлетика – бег на короткие, длинные и средние дистанции</i>	
Мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
<i>Легкая атлетика – метания</i>	
Мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
Женщины	

Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
<i>Легкая атлетика – прыжки</i>	
Мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 17,5с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

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

Таблица № 42

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
<i>Волейбол</i>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 35 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колени за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции</i>	
Мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег на 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег на 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
<i>Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции</i>	
Мужчины	

Скоростная способность	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег на 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 12 мин)
Женщины	
Скоростная способность	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег на 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 8 мин)
<i>Легкая атлетика – метания</i>	
Мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
Женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)

<i>Легкая атлетика – прыжки</i>	
Мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег на 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег на 100 м (не более 13,2)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)

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

Таблица № 43

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
<i>Волейбол</i>	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колени за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции</i>	
Мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег на 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег на 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<i>Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции</i>	
Мужчины	
Скоростная способность	Бег на 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег на 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Женщины	
Скоростная способность	Бег на 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег на 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<i>Легкая атлетика – метания</i>	
Мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Женщины	

Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<i>Легкая атлетика – прыжки</i>	
Мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег на 100 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег на 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Таблица № 44

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
<i>Волейбол</i>	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колени за 1 мин (не менее 50 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<i>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции</i>	
Мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег на 300 м (не более 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса

Женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег на 300 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса
<i>Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции</i>	
Мужчины	
Скоростная способность	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег на 300 м (не более 40 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса
Женщины	
Скоростная способность	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег на 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 5 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса
<i>Легкая атлетика – метания</i>	
Мужчины	

Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса
Женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса
<i>Легкая атлетика – прыжки</i>	
Мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег на 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса

Женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег на 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса

Методические указания по организации тестирования.

ВОЛЕЙБОЛ.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Челночный бег 10х9 м.* На расстоянии 9 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 9 м десять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Бег 500м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
4. *Подъем туловища из положения лежа на спине.* Испытание проводится по общепринятой методике. Количество раз зависит от физических возможностей человека и правильности выполнения упражнения.
5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Испытание проводится по общепринятой методике. Количество раз зависит от физических возможностей человека и правильности выполнения упражнения.
6. *Сгибание и разгибание выставленной ноги в колени за 1 минуту.* Испытание проводится по общепринятой методике.
7. *Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 минуту.* Испытание проводится по общепринятой методике.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег на 20, 30, 60 и 100 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Бег на 800 м, 2000 м, 3000 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком

двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Тройной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Жим штанги лежа. Спортсмен ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе.

Бросок набивного мяча. Исходное положение: правая нога отставляется назад или ноги располагаются на одной линии на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При постановке ног на ширине плеч колени сгибаются. При броске спортсмен выпрямляет туловище и ноги, поднимаясь на носки, руки вытягивает вперед-вверх и делает бросок.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

ВОЛЕЙБОЛ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
2. Официальный сайт ГБУ РК «СШ №1» <http://www.Кдюш1.рф/>
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
6. Официальный сайт Федерации волейбола Республики Коми <http://fvrk.ucoz.com/>
7. Официальный сайт Сурдлимпийского комитета России [http:// www.deafsport.ru](http://www.deafsport.ru)
- 8.

Литература:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001
2. Беляева А.В., Волейбол / Под ред. М.В.Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе: – М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. У истоков мастерства: –М., 1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог.- Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М, 1989.
11. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов: – М., 1982.
12. Платанова В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: – Киев, 1997.
13. Система подготовки спортивного резерва: – М., 1999.
14. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
15. Спортивные игры /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. –М., 1987.
17. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всероссийская Федерация волейбола. - М.: Терра-спорт, 2001. - 131 с.:
18. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям:
19. Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Интернет-ресурсы:

1. Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
5. Официальный сайт ГБУ РК «СШ №1» <http://www.Кдюш1.рф/>

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
8. Официальный интернет-сайт Федерации легкой атлетике Российской Федерации <http://rusathletics.ru/>

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации и Республики Коми. План формируется ежегодно на календарный год и оформляется как приложение к настоящей Программе.