

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО ПК «САШПР»
(протокол от 18.05.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом ГБУ ДО ПК «САШПР»
от 19.05.2023 г. № 125

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ГЛУХИХ»**

Срок реализации программы: без ограничений

Пермь, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Пермского края «Спортивно-адаптивная школа Паралимпийского резерва» (далее – учреждение).

2. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	7
			второй и третий годы	6
			четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	19	от 1	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	не ограничивается	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не ограничивается	
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования	не ограничивается	13	2	

спортивного мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	12
			свыше года	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	10
			второй и третий годы	9
			четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32

в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям,

- специальные учебно-тренировочные мероприятия

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

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	до года	свыше года	этап (этап спортивной специализации)	спортивного мастерства	мастерства
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»					
Контрольные	1	1	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	2	2	2
Для спортивной дисциплины «бадминтон»					
Контрольные	1	1	2	5	6
Отборочные	1	1	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»					
Контрольные	1	1	4	5	6
Отборочные	-	-	2	3	4
Основные	-	-	2	2	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
Контрольные	1	1	4	5	5
Отборочные	-	-	2	3	4
Основные	-	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»					
Контрольные	1	1	2	6	6
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	2	2	3
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»					
Контрольные	1	1	3	4	4
Отборочные	-	-	2	3	3
Основные	-	-	1	3	3
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»					
Контрольные	1	1	5	6	6
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	2	2	3
Для спортивной дисциплины «теннис»					
Контрольные	1	1	2	4	5
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	1	1	3	6	8
Отборочные	-	-	2	3	3
Основные	-	-	1	3	3

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»					
1.	Общая физическая	60-70	40-45	25-30	18-23

	подготовка (%)				
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	23-27	25-30	28-32
3.	Спортивные соревнования (%)	0-1	1-2	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	7-10	13-18	15-20	18-23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	8-12	10-15	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	1-2	2-4	3-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-3	4-6	6-8

Для спортивной дисциплины «бадминтон»

1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	23-30	13-18	8-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	15-20	15-20	12-18
3.	Спортивные соревнования (%)	0-1	4-6	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	23-27	27-32	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-18	12-18	14-18	20-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	2-4	2-5	4-6

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
8.	Интегральная подготовка (%)	2-4	4-6	4-6	5-7
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85	20-25	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	18-22
3.	Спортивные соревнования (%)	-	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-40	25-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-45	35-45
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-3	3-5	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-28	20-30
5.	Тактическая, теоретическая,	1-3	1-3	1-3	2-4

	психологическая (%)				
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-80	20-26	15-18	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-27	20-25	20-25
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-4	5-6	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	8-12	20-25	25-30	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8-12	18-22	21-26	15-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	28-32	20-28	16-20
2.	Специальная физическая	20-25	28-32	25-31	25-31

	подготовка (%)				
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-3	5-7	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	25-30	30-35	33-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-5	4-5	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-5
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-60	47-51	35-42	30-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-28	30-35	30-40	35-42
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-3	5-6	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	5-7	5-7	5-7	4-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-6	5-6	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5

8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-4	5-7	5-7
Для спортивной дисциплины «теннис»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-52	28-35	22-26	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-28	30-36	28-32	20-25
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-3	5-7	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	16-20	20-25	24-32	33-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-5	5-6	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-4	5-7	5-7
Для спортивной дисциплины «футбол»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-33	16-20	10-16	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	18-22	14-18	10-14
3.	Спортивные соревнования (%)	-	4-5	5-7	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	28-35	38-35	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	18-22	18-22	18-22	28-32
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-2	1-2

	(%)				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-4	5-7	5-7

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения правилам избранного вида спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся

учатся правилам вида спорта, терминологии, особенностям проведения занятий по избранному виду спорта.

Инструктор обязан правильно назвать соревновательное упражнение в соответствии с терминологией дисциплины вида спорта, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение соревновательного упражнения учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении упражнения и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по избранной дисциплине спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером;
- судейство учебных соревнований в качестве помощника;
- участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;
- судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских

должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводиться семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по КГБУ «САШПР».

Примерный учебный план подготовки инструкторов и судей

Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт.

Обзор развития и состояния спорта глухих.

Краткие сведения об организме человека.

Гигиена. Врачебный контроль.

Организация работы секций, групп.

Общие основы методики обучения и тренировки.

Инвентарь и уход за ним.

Организация и правила соревнований, судейства.

Методические занятия:

Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки.

Методика общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия:

Инструкторская практика

Практика проведения соревнований

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для всех дисциплин спорта глухих					
1.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

Темп проведения приемов массажа равномерный.

Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает

естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами краевого врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического 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;

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

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.

3) 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 (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

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

цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»					
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	1-2	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины «бадминтон»					
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5	4-6
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»					
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «пулевая стрельба», «спортивное ориентирование», «теннис», «футбол».					
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	3-4	3-4	4-5

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	--	--	--	--	--

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			9	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	пальцами коснуться пола	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	12,5
3.	Бег 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	3

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			1	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		125	105
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			-	3
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			60,0	50,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	8
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			12	10
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
Для спортивной дисциплины «теннис»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Метание теннисного мяча с места	м	не менее	
			18	14
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 30 м	с	не более	

			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,0	7,6
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	8,55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			14	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			17	15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
7.	Лазание по канату 4 м без помощи ног	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Бег 400 м	мин, с	не более	
			2,0	2.20
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,5	12,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	17
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	145

6.	Метание волана	м	не менее	
			5,5	4,5
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег 400 м	мин, с	не более	
			1.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	

			13,0	-
4.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,7	11,5
2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.15	-
3.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			-	3.50

4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			120,0	90,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			22	18
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,6
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	17
3.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			12,5	13
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
Для спортивной дисциплины «теннис»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,6
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11	11,5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	17
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		160	150
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.32	2.55
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,5	11,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Для спортивных дисциплин «футбол»				
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
свыше трех лет		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин: «армрестлинг», «бадминтон», «вольная борьба», «лыжные гонки», «теннис», «пулевая стрельба», «спортивное ориентирование», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
свыше трех лет		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,7	9,6
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7,0	8,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			6	-
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	33% от массы тела обучающегося
7.	Лазание по канату 3 м без помощи ног	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			3,0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Метание волана	м	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,7	9,0

2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			3,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	25
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
4.	Бег 2000 м	мин, с	не более	

			-	9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,0	15,0
2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.35
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	185

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	20
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			180	150
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	3
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
4.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.40
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	140
Для спортивной дисциплины «теннис»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
3.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			3.30	3,0
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160

5.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.30	2.50
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	27
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
№	Название спортивной дисциплины (дисциплин)		Спортивный разряд	
1.	«футбол»		«первый спортивный разряд»	
2.	«армрестлинг», «бадминтон», «вольная борьба», «лыжные гонки», «теннис», «пулевая стрельба», «спортивное ориентирование», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»		«кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные
звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
2.	Жим штанги лежа весом	кг	не менее	
			110% от массы тела обучающегося	65% от массы тела обучающегося
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	19
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			12	19
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			75% от массы тела обучающегося	50% от массы тела обучающегося
8.	Лазание по канату 4 м без помощи ног	с	-	без учета времени
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			10	-
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,1	5,7
2.	Бег 12 минут	м	не менее	

			2600	2400
3.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			8	9,3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	28
6.	Метание волана	м	не менее	
			9	7
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,5	9,4
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9
3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег 300 м	с	не более	
			39	55
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	

			750	600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 60 м с ходу	с	не более	
			8	8,5
2.	Бег 300 м	с	не более	
			40	50
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
4.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег 100 м	с	не более	
			13	13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55

Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
1.	Бег 100 м	с	не более
			13,5
2.	Бег 3000 м	мин, с	не более
			11
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			220
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			30
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			-
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»			
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	мин, с	не менее
			4
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее
			40
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			35
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»			
1.	Бег 60 м	с	не более
			8
2.	Бег 1000 м	мин, с	не более
			4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180
Для спортивной дисциплины «теннис»			
1.	Бег 30 м	с	не более
			5,1
2.	Челночный бег 6x5 м	с	не более

			8	9,3
3.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2600	2400
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	28
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8	8,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			5	5.30
3.	Челночный бег 9х10 м	с	не более	
			25	30
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)				
№	Название спортивной дисциплины (дисциплин)	Спортивный разряд/ спортивное звание		
1.	«футбол»	«кандидат в мастера спорта»		
2.	«армрестлинг», «бадминтон», «вольная борьба», «лыжные гонки», «теннис», «пулевая стрельба», «спортивное ориентирование», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	«мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»		

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)

(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах спорта слепых, соответствующих культивируемым Учреждением дисциплинам.

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений.

Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, касание финишного элемента при смене этапов в эстафетном беге и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Основные упражнения для развития выносливости:

- ходьба, бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание;
- адаптированные спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей и т.п.;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой, которая зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание. Основные упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой, сидя и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, сверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень, подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

- ряд других упражнений на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается в способности спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях. Основные упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или другой кувырок вперед;

- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п. .;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при

проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

Техническая подготовка. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

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

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранной дисциплины по виду спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. Тактическая подготовка Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований,

положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждая дисциплина в спорте слепых накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки так же делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Основными формами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов, воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, улучшению взаимодействия в команде, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции (овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок), специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно- психическому восстановлению, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений. формирование уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого- педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются

специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из спортсменов. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения упражнений в целом в избранном виде, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения.

Тренер должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки.

С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности. При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не

хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние.

Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для спортсмена-мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;

- чувства или эмоции – переживание человек отношения к тому, что он познает и делает;

- чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств;

- основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга; воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли; общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование; привычки; различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке; углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе	≈		

начальной подготовки	начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля

<p>контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</p>			<p>и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.</p>
<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>май</p>	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.</p>
<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально- волевая и психологическая подготовка, их роль в</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в</p>

	спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».			учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.

Учебно-трениро-	Всего на учебно-тренировочном	≈ 600/960		

вочный этап (этап спортивной специализации)	этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график

	<p>проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>			<p>соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 1200</p>		
	<p>Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных</p>

				соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «бадминтон»;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;

наличие лыжной трассы для спортивной дисциплины «лыжные гонки»;

наличие тира для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»;

наличие теннисного корта для спортивной дисциплины «теннис»;

наличие футбольного поля для спортивной дисциплины «футбол»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1, 2);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 3, 4);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»			
	Брусья	штук	1
	Вертикальный гриф	штук	1
	Весы до 150 кг	штук	1
	Гантели переменной массы (от 3 до 30 кг)	комплект	10
	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	10
	Горизонтальная скамья	штук	1
	Диски для штанги (от 1,25 до 20 кг)	комплект	4
	Канат	штук	1

	Кистевой динамометр	штук	2
	Кистевой эспандер	штук	5
	Магнетница	штук	1
	Маты гимнастические	штук	2
	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
	Наклонная скамья со стойками	штук	1
	Перекладина	штук	1
	Подставка под ноги	штук	2
	Регулируемая скамья	штук	1
	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
	Резиновый эспандер	штук	2
	Ремни для силовых упражнений	штук	2
	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
	Секундомер	штук	1
	Скамейка гимнастическая	штук	1
	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
	Скамья Л. Скотта	штук	1
	Стеллаж для гантелей	штук	2
	Стенка гимнастическая	штук	2
	Стойка для дисков	штук	2
	Стойка для штанг	штук	1
	Стол для армрестлинга	штук	2
	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
	Штанга тренировочная	штук	4
Для спортивной дисциплины «бадминтон»			
	Барьер легкоатлетический	штук	10
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Ракетка утяжеленная	штук	10

	Секундомер	штук	1
	Сетка для бадминтона	комплект	2
	Скакалка	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Стенка гимнастическая	штук	3
	Стойки для бадминтона	комплект	2
	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
	Утяжелитель для ног	комплект	10
	Утяжелитель для рук	комплект	10
	Фишки (конусы) спортивные разметочные	штук	30
	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»			
	Весы до 150 кг	штук	1
	Видеокамера	штук	1
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
	Гонг боксерский	штук	1
	Доска информационная	штук	1
	Зеркало (2х3 м)	штук	2
	Канат для лазанья	штук	3
	Канат для перетягивания	штук	1
	Ковер для борьбы	штук	1
	Кушетка массажная	пара	2
	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
	Мат гимнастический	комплект	2
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
	Мяч футбольный	штук	2
	Насос для накачивания мячей	штук	1
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Пояс ручной для страховки	штук	2
	Секундомер электронный	штук	4

	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
	Брус для отталкивания	штук	1
	Буфер для остановки ядра	штук	1
	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
	Грабли	штук	2
	Диск массой 1,0 кг	штук	20
	Диск массой 1,5 кг	штук	10
	Диск массой 1,75 кг	штук	15
	Диск массой 2,0 кг	штук	20
	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
	Доска информационная	штук	2
	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
	Конус высотой 15 см	штук	10
	Конус высотой 30 см	штук	20
	Конь гимнастический	штук	1
	Копье массой 600 г	штук	20
	Копье массой 700 г	штук	20
	Копье массой 800 г	штук	20
	Круг для места метания диска	штук	1
	Круг для места метания молота	штук	1
	Круг для места толкания ядра	штук	1
	Мат гимнастический	штук	10
	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
	Молот массой 3,0 кг	штук	10
	Молот массой 4,0 кг	штук	10
	Молот массой 5,0 кг	штук	10
	Молот массой 6,0 кг	штук	10
	Молот массой 7,26 кг	штук	10
	Мяч для метания 140 г	штук	10
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
	Ограждение для метания диска	штук	1
	Ограждение для метания молота	штук	1
	Палочка эстафетная	штук	20
	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
	Пистолет стартовый	штук	2
	Планка для прыжков в высоту	штук	8
	Планка для прыжков с шестом	штук	10
	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
	Рулетка 10 м	штук	3
	Рулетка 20 м	штук	3
	Рулетка 50 м	штук	2
	Рулетка 100 м	штук	1
	Секундомер	штук	10
	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
	Скамейка гимнастическая	штук	20
	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
	Стартовые колодки	пар	10
	Стенка гимнастическая	пар	2
	Стойки для приседания со штангой	пар	1

	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
	Указатель направления ветра	штук	4
	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
	Электромегафон	штук	1
	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
	Амортизатор резиновый	штук	1
	Анемометр	штук	2
	Весы медицинские	штук	2
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
	Доска информационная	штук	2
	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	9
	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	9
	Лыжи для классического стиля передвижения	пар	9
	Лыжи для конькового стиля передвижения	пар	9
	Мат гимнастический	штук	6
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч волейбольный	штук	1
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
	Мяч теннисный	штук	10
	Мяч футбольный	штук	1
	Палка гимнастическая	штук	9
	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1

	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
	Секундомер	штук	4
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Снегоход	штук	1
	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	4
	Стол для подготовки лыж	комплект	2
	Термометр наружный	штук	4
	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
	Электромегафон	комплект	2
	Эспандер лыжника	штук	9
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба»			
	Баллон для сжатого воздуха для пневматического оружия	штук	9
	Ветошь для чистки оружия	штук	9
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
	Ирисовая диафрагма	штук	9
	Компрессор высокого давления до 300 бар	штук	3
	Мушки стрелковые винтовочные	штук	9
	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
	Наушники-антифоны	пар	9
	Обруч	штук	5
	Оправа стрелковая (монокль)	штук	9
	Оружейное масло в флаконе	штук	9
	Панорамный прицел для винтовки	штук	9
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Проставки для оружия (под прицел и намушника)	штук	9
	Скакалка	штук	5
	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Сменные затыльники для винтовок	штук	9
	Стенка гимнастическая	штук	3

	Стойка для стрельбы стоя	штук	9
	Стрелковая подкладка под пятку	штук	9
	Стрелковый электронный тренажер «Скат»	штук	9
	Шомпол для чистки оружия	штук	9
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»			
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гантели переменной массы (от 3,5 до 8 кг)	комплект	3
	Кушетка массажная	штук	1
	Мат гимнастический	штук	5
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
	Мяч футбольный	штук	1
	Насос для накачивания мячей	штук	1
	Оборудование контрольного пункта	комплект	50
	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
	Электронные станции	штук	30
	Электронные чипы	штук	200
Для спортивной дисциплины «теннис»			
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
	Ракетка теннисная	штук	9
	Стойки для теннисной сетки	штук	4
	Теннисная сетка	штук	2
	Теннисные мячи	штук	100
Для спортивной дисциплины «футбол»			
	Ворота футбольные	комплект	2
	Ворота переносные, уменьшенных размеров	штук	4
	Мяч футбольный № 5	штук	22
	Стойки для обводки	штук	20
	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

	Тренировочная лестница	штук	4
	Регулируемый тренировочный барьер	штук	10
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
	Насос для накачивания мячей	комплект	4
	Секундомер электронный	штук	4
	Тактическая доска	штук	3
	Манометр электронный	штук	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
	Воланы пластиковые	комплект	на обучающегося	100	0,5	-	-	-	-	-	-
	Воланы перьевые	комплект	на обучающегося	-	-	180	1	360	1	720	1
	Ракетки	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	3	1	3
	Струна для натяжки ракеток в бобине (10 м)	штук	на обучающегося	1	0,5	2	1	3	1	4	1
	Обмотки на рукоять	штук	на обучающегося	1	0,25	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»											
	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											
	Лыжи гоночные (классические)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Лыжи гоночные(коньковые)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
	Лыжероллеры (классические)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Лыжероллеры (коньковые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба - упражнение ВП», «пулевая стрельба - упражнение ПП»											
	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
	Мишени	штук	на обучающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба - упражнение МВ»											
	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
	Мишени	штук	на обучающегося	800	-	1200	-	1600	-	2000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба - упражнение МП»											
	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	18000	-	24000	-	30000	-
	Мишени	штук	на обучающегося	1200	-	1800	-	2400	-	3000	-
Для спортивных дисциплин «теннис - одиночный разряд», «теннис - парный разряд», «теннис - смешанный парный разряд», «теннис - командные соревнования»											
	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</i>			
1.	Ботинки лыжные	пар	9
2.	Нагрудные номера	штук	100
3.	Очки солнцезащитные	штук	9
4.	Чехол для лыж	штук	9
<i>Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»</i>			
5.	Ветошь для чистки оружия	штук	9
6.	Ирисовая диафрагма	штук	9
7.	Мушки стрелковые винтовочные	штук	9
8.	Наушники-антифоны	пар	9
9.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	9
10.	Панорамный прицел для винтовки	штук	9
11.	Подголенник	штук	9
12.	Спортивная сумка для переноски экипировки	штук	9
13.	Стойка (подставка для винтовки) для стрельбы стоя	штук	9
14.	Стрелковая куртка	штук	9
15.	Стрелковая перчатка	штук	9
16.	Стрелковая подкладка под пятку	штук	9
17.	Стрелковые ботинки	пар	9
18.	Стрелковые брюки	штук	9
19.	Стрелковый нательный костюм	штук	9
20.	Стрелковый ремень	штук	9
21.	Футляр для перевозки оружия	штук	9
<i>Для спортивной дисциплины «футбол»</i>			
22.	Манишка футбольная	штук	25
23.	Сумка-баул для переноски мячей	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»											
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											

	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	3
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2
	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	6	1	4
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»											
	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5
	Борцовское трико	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
	Футболка (белого цвета, для	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

	женщин)										
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											

	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»											
	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Ботинки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
	Оправа стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	3	4	3	4	3	4

	(монокль)										
	Перчатки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
	Подголенник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Спортивная сумка для переноски экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Стрелковая подкладка под пятку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Стрелковое нательное белье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Стрелковый ремень	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «теннис»											
	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Спортивные брюки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Шорты	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	Юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «футбол»											
	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
	Ветрозащитный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Кроссовки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Куртка демисезонная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Перчатки вратарские	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	0,5	4	0,5
	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
	Спортивный парадный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Спортивный тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Сумка на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Андриянова Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения. – Великие Луки, 2017. – 71 с.
2. Антидопинговое пособие/WADA. Word anti-doping agency, 2015. - 113 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры Учебник т-1 м 2005 г.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры Учебник т-2м 2007г.
5. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Вылгодец И.Г. Классификационный кодекс и международный стандарт.
6. Общероссийские антидопинговые правила (утв. Приказом Министерства спорта РФ 24 июня 2021 г. № 464).
7. Паралимпийский спорт: Нормативное правовое и методическое регулирование М. 2001г.
8. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта.
9. Песков, А.Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте: Монография / А.Н. Песков, О.А. Брусникина; под ред. С.В. Алексева. - Москва: ПРОСПЕКТ, 2016. - 128 с.
10. Сладкова Н.А., Полекаренко С.А., Толмачёв Р.А. Типовая учебно – тренировочная программа подготовки спортсменов - паралимпийцев.
11. Смоленский А.В., Тарасов А.В. Основы антидопингового обеспечения. – М.: ИКЦ «Колосс», 2018. – 88 с.
12. Справочное руководство РУСАДА для спортсменов по Всемирному антидопинговому кодексу 2021. – 89 с. (rusada.ru)
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, Приказ от 03 февраля 2014 года N 70 Министерство спорта Российской Федерации.
14. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

15. Всероссийский реестр видов спорта.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Официальный сайт Министерства спорта РФ (Электронный ресурс).URL; <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Паралимпийского комитета России (Электронный ресурс).URL; <http://www.paralimp.ru/>

Официальный сайт Международного Паралимпийского комитета (Электронный ресурс).URL; <http://www.Paralimhic.org/>

Официальный сайт Общероссийская спортивная федерация спорта глухих (Электронный ресурс) URL; <http://osfsg.ru>

Официальный сайт Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (Электронный ресурс).URL; <https://www.rusada.ru/>

Официальный сайт WADA (Электронный ресурс).URL; <http://www.wada-ama.org/>

Библиотека международной спортивной информации. (Электронный ресурс).URL; <http://www.bmsi.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: (Электронный ресурс).URL; <http://www.fcior.edu.ru/>

Международная ассоциация спортивной информации (Электронный ресурс).URL; <http://www.iaso.org/>.

Приложение № 1

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденной приказом

Минспорта России

от «___» _____ 2022 г. № _____

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивной дисциплины «...»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						

6.	Теоретическая подготовка						
7.	Интегральная подготовка						
8.	Психологическая подготовка						
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
10.	Инструкторская практика						
11.	Судейская практика						
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
13.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России

от « ___ » _____ 2022 г. № _____

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России от « ___ » _____ 2022 г. № _____

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации. Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения	Дата проведения	Ответственный за проведение мероприятия
	1	2	3	4	5
1	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Веселые старты	«Честная игра»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
2	Спортсмены (этап начальной подготовки)	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
3	Спортсмены (этап начальной подготовки)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
4	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации Специалисты РУСАДА
5	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (7-12 лет)	Онлайн курс «Ценности чистого спорта»	Ежегодно	РАА «РУСАДА»
6	Спортсмены (учебно-тренировочный этап)	Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
7	Спортсмены (этап совершенствования спортивного мастерства,	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению

	этап высшего спортивного мастерства)		«Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ»		в организации.
8	Спортсмены (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства), кто заполняет систему «ADAMS»	Семинар	«Система Адамс»	2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, Специалисты РУСАДА
9	Спортсмены (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	Ежегодно	РАА «РУСАДА»
10	Тренеры-преподаватели по АФК	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации.
11	Родители (законные представители) спортсменов	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и

персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в КГБУ «САШПР».

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № _

Учебно-тематический план

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

физических упражнений на организм обучающихся.				легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь		Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	≈ 13/20	май		Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня

	спорта «спорт глухих»			<p>подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>Индивидуальные задания.</p> <p>Тренированность и ее физиологические показатели.</p>
	<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>	≈ 14/20	июнь	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>
	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение</p>	≈ 14/20	август	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа</p>

	безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система

				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972483

Владелец Костин Димитрий Рудольфович

Действителен с 25.05.2023 по 24.05.2024