

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 2
от « 18 » апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШ
по адаптивным видам спорта»



Шакко / Л.А. Шакко/
« 18 » апреля 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа**

Дополнительная образовательная

программа спортивной подготовки

по виду спорта спорт глухих

срок реализации: без ограничений

составители программы:

инструктор-методист: Кузьмина М.В.

тренеры - преподаватели по спорту глухих:

Ершов А.С., Заклюковская М.А., Бутко Э.В.,

Булатов И.В., Ларькин Г.А., Барина О.В.

**Тверь
2023**

Содержание

I. Общие положения	3
Цель Программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
2.2. Объем Программы	3
2.3. Виды (формы) обучения	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы	7
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	8
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
III. Система контроля	14
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
IV. Рабочая программа по виду спорта	16
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	31
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы	33
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	35

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1051 от 22 ноября 2022 г. (далее – ФССП), с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. №1307.

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

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта глухих: дзюдо, настольный теннис, плавание, лыжные гонки, футбол, хоккей.

II. Характеристика программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1 (в соответствии с Приложением №1ФССП).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины дзюдо				
Начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий года	5
			четвертый и последующие годы	4
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				

Начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий года	5
			четвертый и последующие годы	4
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий года	5
			четвертый и последующие годы	4
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Для спортивной дисциплины плавание				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий года	5
			четвертый и последующие годы	4
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2	
Для спортивной дисциплины футбол				
Начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	10
			свыше года	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	8
			второй и третий года	7
			четвертый и последующие годы	6
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	
Для спортивной дисциплины хоккей				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	12
			свыше года	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	10
			второй и третий года	9

специализации)			года	
			четвертый и последующие годы	8
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные

кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизма из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств, в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

2.2. Объем Программы установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и по отдельным дисциплинам.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с Приложением №2 ФССП)

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	18
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

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.

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.

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

- **учебно-тренировочные мероприятия:** учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач согласно перечню учебно-тренировочных мероприятий (приложение № 2).

Состав участников в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

При проведении в обязательном порядке необходимо:

- ✓ утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- ✓ разработать и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;
- ✓ организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- ✓ назначить начальника учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- ✓ утвердить смету расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, нормативными актами Комитета по физической культуре и спорту Тверской области, Минспорта РФ;
- ✓ осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

- ✓ план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;
- ✓ распорядок дня обучающихся;
- ✓ журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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.

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.

Объем соревновательной деятельности (в соответствии с Приложением №4 ФССП)

Таблица 3.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины дзюдо			
Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	2	2
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
Контрольные	1	2	6

Отборочные	-	2	2
Основные	-	2	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
Контрольные	1	1	3
Отборочные	1	2	3
Основные	1	2	3
Для спортивной дисциплины плавание			
Контрольные	1	6	5
Отборочные	-	2	3
Основные	-	2	3
Для спортивной дисциплины футбол			
Контрольные	1	3	6
Отборочные	-	2	3
Основные	-	1	3
Для спортивной дисциплины хоккей			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	2	3
Основные	-	2	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 1). Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.5. Календарный план воспитательной работы составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика (приложение № 3).

Основные задачи воспитательной работы:

- ✓ формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана (приложение № 5).

В план включены:

- ✓ мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ мероприятия по научно-методическому обеспечению (научная, творческая, исследовательская, методическая, подготовительная, организационная работы и др.).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- ✓ установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- ✓ включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

При реализации Программы, обучающиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их.

Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

Обучающиеся осваивают практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. В процессе учебно-тренировочной работы обучающиеся приобретают следующие знания:

- нормативных и методических документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в стране;
- правил техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требований к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенностей проведения учебно-тренировочных занятий, а также основ планирования учебно - тренировочного процесса;

- истории, состояния и перспектив развития легкой атлетики в стране и за рубежом;
- ведения учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревнованиях;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в секретариате;
- знать принципы жеребьевки;

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов и при проведении соревнований.

Таблица 4.

№	Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения	Кол-во часов
1	Этап начальной подготовки	1	Изучение специальной терминологии и овладение командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Изучить правила техники безопасности. Иметь представление о правилах соревнований.	Беседы, практические занятия.	
		2			
		3			
2	Учебно-тренировочный этап	1	Овладение специальной терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	
		2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	
		3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных	Беседы, семинары, практические	

			упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	занятия.	
		4 - 5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	1 - 3	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в младших возрастных группах. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта легкая атлетика.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В

заклучении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-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 учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

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

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

К *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- ✓ соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- ✓ рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- ✓ эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- ✓ правильное сочетание работы и отдыха;
- ✓ введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- ✓ использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- ✓ правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- ✓ рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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 (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус

сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях 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 широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут 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 случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, 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.

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.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности,

малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

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

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины «настольный теннис», начиная со второго года; для спортивной дисциплины «хоккей», начиная с третьего года;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разработаны с учетом приложений 7-10 к ФССП (приложения 7-9).

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.

Таблица 5.

Этап спортивной подготовки	Период обучения/ спортивные дисциплины	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Для спортивных дисциплин футзал, хоккей		
Учебно - тренировочный	До трех лет	не устанавливается
	Свыше трех лет	1,2,3, юношеские спортивные разряды 2,3 спортивные разряды
Для спортивных дисциплин дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, плавание.		
Учебно - тренировочный	До трех лет	не устанавливается
	Свыше трех лет	1,2,3, юношеские спортивные разряды 1,2,3 спортивные разряды
Совершенствования спортивного мастерства	Для спортивных дисциплин футбол, хоккей	
	1 спортивный разряд	
	Для спортивных дисциплин дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, плавание.	
	«кандидат в мастера спорта»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Этап начальной подготовки

Дзюдо

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса,

положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста; упражнения для защиты от бросков; упражнения для выполнения бросков; подготовительные упражнения для технических действий; упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп, тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе дзюдо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Обучающийся за период подготовки в группах начальной подготовки приобретает навыки и учится выполнять специальные технические действия, изучает терминологию упражнений.

Примерный программный материал по технической подготовке представлен в таблице ниже.

Таблица 5.

№	Японское наименование	Перевод с японского
1	РЭЙ* ТАТИ-РЭЙ ДЗА-РЭЙ	приветствие (поклон) приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами) приветствие в положении на коленях
2	ОБИ	пояс (завязывание пояса)
3	КАМАЭ СИДЗЭНТАЙ СИДЗЭНХОНТАЙ МИГИСИДЗЭНТАЙ ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ ДЗИГОТАЙ ДЗИГОХОНТАЙ МИГИДЗИГОТАЙ ХИДАРИДЗИГОТАЙ	стойки высокая стойка фронтальная высокая правосторонняя высокая левосторонняя высокая низкая стойка фронтальная низкая правосторонняя низкая левосторонняя низкая
4	СИНТАЙ СУРИАСИ	передвижения скользящий переставной шаг

	ЦУГИАСИ	приставной шаг
5	ТАЙСАБАКИ	повороты 2 типа поворотов на 90 градусов, 3 типа поворотов на 180 градусов
6	УКЭМИ УСИРОУКЭМИ ЁКОУКЭМИ МАЭУКЭМИ МАЭМАВАРИУКЭМИ	падения падение назад падение в сторону падение вперёд падение вперёд кувырком
7	КУМИКАТА МИГИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА ХИДАРИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА МИГИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА	захваты захват в высокой правосторонней стойке захват в высокой левосторонней стойке захват в низкой правосторонней стойке захват в низкой левосторонней стойке
8	КУДЗУСИ	выведение из равновесия 8 направлений выведения из равновесия
9	ФАЗЫ БРОСКА КУДЗУСИ ЦУКУРИ КАКЭ	выведение из равновесия принятие правильного положения выполнение броска
НАГЭ ВАДЗА - броски		
1	ЦУРИ-ГОСИ	бросок через бедро с захватом руки и пояса
2	СЭОИ-НАГЭ	бросок через спину
3	СУМИ-ГАЭСИ	бросок через голову подсадом голенью
4	ТАИ-ОТОСИ	передняя подножка
5	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	передняя подсечка
6	ОУТИ-ГАРИ	зацеп разноименной ноги изнутри
7	ОСОТО-ГАРИ	отхват
8	КОУТИ-ГАРИ	подсечка изнутри
9	ДЭАСИ-БАРАИ	боковая подсечка
10	ХАРАИ-ГОСИ	подхват под две ноги
11	УТИМАТА*	подхват изнутри
12	ТОМОЭ-НАГЭ	бросок через голову упором стопой в живот
КАЭСИ ВАДЗА - контрприемы		
1	ЦУБАМЭ-ГАЭСИ	боковая подсечка от боковой подсечки
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
1	ОУТИ-ГАРИ-СЭОИ-НАГЭ	зацеп изнутри – бросок через спину
КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)		
1	КАТАМЭ ВАДЗА	фиксирующие приёмы
2	ОСАЭКОМИ ВАДЗА	удержания
3	КЭСА-ГАТАМЭ	удержание сбоку с захватом руки и головы
4	КАТА-ГАТАМЭ	удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
5	ЁКОСИХО-ГАТАМЭ	удержание поперёк
6	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	удержание верхом
7	КАНСЭЦУ ВАДЗА	болевые приемы
8	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	рычаг руки поперёк
9	УДЭ-ГАРАМИ	узел локтевого сустава
10	СИМЭ ВАДЗА	удушающие приемы
11	ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	удушающий обратным захватом одноимённых отворотов (ладони к себе)
НОГАРЭКАТА – уходы из опасных положений		
1	Уход от КЭСА-ГАТАМЭ	захватывая ногу ТОРИ ногами
2	Уход от КЭСА-ГАТАМЭ	через «мост» - накатом
3	Уход от ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ	через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот
4	Уход от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	через «мост» с захватом штанины ТОРИ

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обучают тренеры-преподаватели обучающихся за период подготовки в группах начальной подготовки.

Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Лыжные гонки

Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. 4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Настольный теннис

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. 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. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения 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. 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.

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, тоже 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;

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

- 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.

Плавание

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды

подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год. Год разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия плаванием состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи учебно-тренировочного занятия, осуществляется организация юных спортсменов и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет.

Занятия на **2-м и 3-м году** в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Футзал

Развитие ловкости. Важное значение на данном этапе имеет развитие ловкости, которая дает основу для успешного овладения сложными в

координационном отношении действиями. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости будет игровой.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения, беговые упражнения и т.д.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале занятия, а также после интервалов отдыха.

Развитие гибкости. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большое внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в подготовки футболистов.

Основными средствами для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Используются упражнения из основной и вспомогательной гимнастики – общеразвивающие упражнения.

Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений.

Развитие быстроты. Основное внимание уделяется следующим компонентам: быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений, способность в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов.

Хоккей

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения

- Строевые и порядковые упражнения
- Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног - упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для развития физических качеств - упражнения для развития силовых качеств - упражнения для развития скоростных качеств - упражнения для развития скоростно-силовых качеств - упражнения для развития координационных качеств - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития общей выносливости

Специально-подготовительные упражнения.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. силовые и скоростно-силовые
2. скоростные
3. координационные
4. специальная (скоростная) выносливость

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

- Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств

- Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса

- Упражнения специальной скоростной направленности

- Упражнения для развития специальных координационных качеств

Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

Учебно–тренировочный этап.

Дзюдо.

Общая физическая подготовка для учебно-тренировочных групп состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ронда фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный
Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств юных дзюдоистов.

Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самостраховке и страховке партнера.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития

мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса.

Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. Тактика проведения приема. Проведение приемов с непосредственным воздействием на противника. Тактика ведения поединка. Развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка. Развивается умения предугадывание вероятных действий противника. Развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера-преподавателя. Для учебно-тренировочных групп характерны такие точные установки, например, я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период спортсмены должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо в соответствии с таблицей 16. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерско-преподавательским составом самостоятельно.

Примерный программный материал по технической подготовке в спорте глухих (дзюдо)

№	Японское наименование	Перевод с японского
НАГЭ ВАДЗА - броски		
1	ХИДЗА-ГУРУМА	подсечка в колено
2	САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ	передняя опорная подсечка
3	УКИ-ГОСИ*	бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)
4	О-ГОСИ	бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом
5	КОСИ-ГУРУМА	бросок через бедро с захватом руки и головы
6	ЦУРИКОМИ-ГОСИ	бросок через бедро с захватом руки и отворота
7	ОКУРИ-АСИ-БАРАИ	боковая подсечка под две ноги
8	КО-СОТО-ГАКЭ	зацеп снаружи
9	ЁКО-ОТОСИ	боковая подножка седом
10	АСИ-ГУРУМА	бросок через ногу
11	ХАНЭ-ГОСИ	бросок через бедро подсадом бедром и голенью
12	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	передняя подсечка
13	ТАНИ-ОТОСИ	задняя подножка седом
14	ХАНЭ-МАКИКОМИ	подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо
15	УЦУРИ-ГОСИ	бросок через бедро, вскидывая на бедро
16	О-ГУРУМА	бросок через ногу вперёд
17	СОТО-МАКИКОМИ	бросок вращением с захватом руки под плечо
18	УКИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия рывком

19	ОСОТО-ГУРУМА	задний подхват под две ноги
20	УКИ-ВАДЗА	передняя подножка седом
21	ЁКО-ВАКАРЭ	передняя подножка на пятке
22	ЁКО-ГУРУМА	бросок через грудь седом
23	УСИРО-ГОСИ	обратный бросок через бедро
24	УРА-НАГЭ	бросок через грудь прогибом
25	СУМИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия толчком
26	ЁКО-ГАКЭ	боковая подсечка в падении
КАЭСИ ВАДЗА - контрпиемы		
1	ОУТИ-ГАЭСИ	боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу
2	КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ	задняя подсечка от передней подножки
3	ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ	от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)
4	ОСОТО-ГАЭСИ	отхват от отхвата
5	УТИМАТА-СУКАСИ	выведением из равновесия от подхвата изнутри
6	УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ	подхват изнутри от зацепа снаружи
7	КОУТИ-ГАЭСИ	бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри
8	УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА	бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро
9	ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ	задняя подножка седом от броска через спину
10	ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ	рычаг коленом от удушающего отворотом спереди
11	УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ	рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками
12	САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО –СИХО-ГАТАМЭ	удушающий ногами от удержания поперёк
13	СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	удушающий рукавами от удержания верхом
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
1	О-ГОСИ-ОУТИ-ГАРИ	бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри
2	ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
3	КОУТИ-ГАРИ – КОСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ	подсечка изнутри – бросок через бедро с захватом руки и головы – удержание сбоку
4	ОУТИ-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ	зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперёк
5	КОУТИ-ГАРИ – ТАИ-ОТОСИ – УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ	подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку
6	КОУТИ-ГАРИ – ОУТИ-ГАРИ – ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ	подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы
7	ЦУРИ-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
8	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – УКИ-ГАТАМЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	рычаг локтя поперёк – удержание – рычаг локтя
9	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	рычаг локтя поперёк – вариант удержания верхом
10	ОСОТО-ГАРИ – АСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ	отхват – бросок через ногу – удержание сбоку
11	УТИМАТА – ТАИ-ОТОСИ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	подхват изнутри – передняя подножка – рычаг локтя поперёк
12	ОСОТО-ГАРИ – САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ	отхват – передняя опорная подсечка – удержание поперёк (в стойке комбинация разнонаправленная)
13	УТИМАТА – СУМИ-ГАЭСИ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	подхват изнутри – бросок через голову подсадом голенью – удержание верхом
14	КОУТИ-ГАРИ – ЁКОТОМОЭ-НАГЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	подсечка изнутри – бросок через голову упором стопой в живот – рычаг локтя поперёк
15	ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ – ДЗЮДЗИ-	удушающий отворотом сзади – рычаг локтя поперёк

	ГАТАМЭ	
16	КАТАХА-ДЗИМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	удушающий отворотом сзади, блокируя руку – удержание верхом
17	САНКАКУ-ДЗИМЭ – КУДЗУРЭ-КАМИ СИХО-ГАТАМЭ	удушающий ногами – вариант удержания со стороны головы
18	ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	удушающий захватом одноимённых отворотов спереди – удержание верхом
19	ДЭАСИ-БАРАИ от КОУТИ-ГАРИ	боковая подсечка от подсечки изнутри
20	УРА-НАГЭ от ГОСИ-ВАДЗА	бросок прогибом от атаки броском через бедро
21	ХИККОМИ-ГАЭСИ от МОРОТЭ-ГАРИ	через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног
22	УСИРО-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА	обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро
23	УКИ-ОТОСИ от СУМИ-ОТОСИ	выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком
24	ЁКО-ГУРУМА от КОСИ-ГУРУМА	через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы
25	УЦУРИ ГОСИ от ОСОТО-ГАРИ	через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноимённой ноги снаружи
26	ОСОТО ГАРИ от УРА-НАГЭ	зацеп одноимённой ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноимённое плечо от броска через грудь
27	ДЭ- АШИ-БАРАИ – ТАИ-ОТОСИ	боковая подсечка, передняя подножка
28	ОКУРИ-АСИ-БАРАИ – О СОТО-ГАРИ	боковая подсечка под две ноги, отхват
29	УТИМАТА – ОУТИ-ГАРИ	подхват изнутри, зацеп изнутри
30	ТАИ-ОТОСИ – О СОТО-ОТОСИ	передняя подножка, задняя подножка
31	ИППОН-СЭОИ-НАГЭ – КОУТИ-МАКИКОМИ	бросок через спину, зацеп изнутри одноименной ногой
32	ИППОН-СЭОИ-НАГЭ – ТАНИ-ОТОСИ	бросок через спину, передняя подножка
33	О СОТО-ГАРИ – КО СОТО-ГАКЭ	отхват, зацеп снаружи
34	САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КОСОТО-ГАРИ	передняя подсечка под опорную ногу, задняя подсечка
КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы		
(удержания, болевые, удушение)		
ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания		
1	УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ	обратное удержание сбоку
2	УКИ-ГАТАМЭ	удержание «поплавок» (от болевого приема)
КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые приемы		
3	УДЭ-ГАТАМЭ	рычаг локтя с упором руки в плечо
4	ВАКИ-ГАТАМЭ	болевого приём с захватом руки под плечо
5	УДЭ-ГАРАМИ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	узел локтя от удержания верхом
6	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	рычаг локтя поперёк от удушающего захватом одноимённых отворотов спереди
7	САНКАКУ-ГАТАМЭ	рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы
8	ХАРА-ГАТАМЭ	рычаг локтевого сустава через живот
9	ТЭ-ГАТАМЭ	рычаг локтевого сустава захватом двумя руками
10	ХИДЗА-ГАТАМЭ	рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена)
11	АСИ-ГАТАМЭ	рычаг локтевого сустава ногами
СИМЭ ВАДЗА – удушающие приемы		
12	ХАДАКА-ДЗИМЭ	удушающий предплечьем сзади
13	КАТАХА-ДЗИМЭ	удушающий отворотом сзади блокируя руку
14	КАТАТЭ-ДЗИМЭ	удушающий одной рукой
15	НАМИ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони от себя)
16	КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	удушающий с захватом одноимённых отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя)
17	ЦУККОМИ-ДЗИМЭ	удушающий отворотом спереди
18	РЁТЭ-ДЗИМЭ	удушающий двумя руками
19	СОДЭГУРУМА-ДЗИМЭ	удушающий при помощи рукавов
20	ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ	удушающий отворотом сзади

Лыжные гонки

Основной задачей технической подготовки на 1-2 годах освоения Программы является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Основной задачей технической подготовки на 3 и последующих годах освоения Программы является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Настольный теннис.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- 1 Повышение общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, быстроты, координации, выносливости, силовой выносливости, дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей).
 - 2 Совершенствование специальной физической подготовленности.
 - 3 Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
 - 4 Овладение индивидуальными и парными действиями.
 - 5 Выявление задатков и способностей спортсменов.
 - 6 Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
 - 7 Овладение основами тактики игры.
 - 8 Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре.
- Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.
- 9 Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.
 - 10 Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в соревнованиях муниципального регионального и межрегионального уровней.
 - 11 Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.
 - 12 Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов, в том числе – спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».
 - 13 Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля спортсмена.

Плавание

1-й и 2-й годы. Учебно-тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний.

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в

воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

3-й и последующие годы. Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается.

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м. Основные задачи: повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Футзал

Задачами первого и второго этапов является повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов.

Основная направленность физической подготовки на данном этапе – воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости, становление базы скоростно-силовых возможностей.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных

нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Ловкость воспитывается как неспецифическими упражнениями (ОРУ), так и специфическими упражнениями (упражнения с мячами).

Основными средствами развития гибкости являются обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой.

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы. В эстафеты включают выполнение технических приемов (удар по мячу, передача мяча). На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

Развитие специальной выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий, и неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, выпрыгивание вверх после короткого рывка с имитацией удара головой, прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх и т.п.).

Методы воспитания общей выносливости – равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода – интенсивность и длительность.

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный.

Хоккей

Упражнения для развития взрывной силы. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, "блины" и т.п.), величина которых не более 1/2, 1/3 собственного веса тела. При этом не допускаются повторения "до отказа". Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, метания, толкания камней, набивных мячей, от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам) с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Упражнения с набивными

футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадях. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.д. Броски утяжеленной шайбы (до 400 гр.). "Челночный бег". Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание отрезков от 60 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения, Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18,36 и 54 м. на время. Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков). Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 5-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин., число серий 2-3). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег, прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы и партнеров в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонения от применения силовых приемов,

резкая смена направления бега. Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения, полувращения, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. "Мост" из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивающих мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техника бега на коньках. Повторение и закрепление ранее изученного материала. Совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном, двух коньках, с поворотом, с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседание на одно, два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее изученных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по "восьмерке", с торможениями, ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с "подпуском" под клюшку соперника с зрительным контролем и без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: "длинного" броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники "кистевого" броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой. Прием шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с "удобной" и "неудобной" стороны. Остановка-прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста, с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Обучение техническим приемами овладения шайбой при введении её в игру. Изучение сочетаний технических приемов: прием-ведение-передача, прием-ведение- бросок, прием-ведение-бросок-добивание, прием-бросок, прием-бросок-добивание. Прием-передача и т.д. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием-ведение-передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагонально, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача (броском, ударом, подкидкой с удобной и неудобной стороны и др.).

Обманные движения (финты) перед передачей партнеру – "ложный бросок", "остановка- ускорение", с изменением скорости и направления движения, финт "клюшка-конек- клюшка", финт "игра на паузе". Совершенствование финтов "на передачу", "на ведение", "на перемещение", ведение с обыгрыванием оббеганием.

Техника обороны. Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема её соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя, Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от "опекуна" для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака "опекуна", проводящего силовой прием. Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование "короткой" и "длинной" передачи с места в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, "подкидкой", ударом с коротким замахом, передачи "оставлением". Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасыванием шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль круглого борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от "опекуна". Изучение взаимодействия в "треугольниках" (включение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода "опекуна" в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и "опекунами" с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий близи соперника – добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем "пятакке", создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней (от бросающего) штанги. Командные взаимодействия. Действия при численном превосходстве над противником (5:3;5:4;4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать

целесообразный технический прием ждя отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Групповые и командные взаимодействия. Изучение ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Подготовка вратаря

Совершенствование быстроты одиночного движения частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа "маятник"), приставными и скрестными шагами, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания "блином", овладения отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед и опускания на два колена.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Дзюдо

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в общем объеме всех часов составляет примерно от 21 до 23 % и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и

разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее.

Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет от 23 до 24 %.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет примерно 50 %. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное обучение классической техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении схватки, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера-преподавателя. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, например: Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере. играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону. Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации,

для проведения коронных и вспомогательных приемов будут являться следующие:

Отхват (O-Soto-Gari)

Благоприятная ситуация для выполнения отхвата может быть подготовлена: боковой подсечкой, подсечкой, под пятку, броском через бедро, передней подножкой, подхватом под две ноги, передней подсечкой.

Если противник успевает защититься, может быть создана благоприятная ситуация для продолжения атаки: подсечкой под пятку, броском через бедро, броском с упором стопой в живот, подхватом под две ноги, броском через спину, подхватом изнутри, броском захватом руки под плечо, передней подсечкой, задней подножкой.

Если атакующая нога не теряет контакта с татами и служит препятствием, не позволяя противнику восстанавливать равновесие за счет перестановки ног, бросок противника осуществляется в основном за счет движения рук и туловища. В этом случае мы имеем дело с техникой броска задней подножкой (O-Soto-Otoshi).

Подхват под одну ногу или передний подхват (-Goshi Harai)

Благоприятная ситуация для выполнения подхвата может быть подготовлена: боковой подсечкой, подсечкой под пятку, броском через бедро, задней подножкой, передней подсечкой, зацепом изнутри разноименной голенью, подсечкой изнутри.

В свою очередь передний подхват, если противник успевает защититься, может создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки: подсечкой под пятку, броском через бедро: зацепом изнутри разноименной голенью, отхватом, подсечкой в колено, передней подсечкой.

Подхват изнутри (Uchi-Mata)

Благоприятная ситуация для завершения атаки подхватом изнутри может быть искусственно создана угрозой: передней подножкой, подхватом под две ноги, боковой подсечкой, подсечкой изнутри, задней подножкой, зацепом изнутри разноименной голенью.

В свою очередь защитные действия атакуемого против подхвата изнутри могут быть использованы для завершения атаки следующими приемами: подсечка изнутри, подсечка под пятку, зацеп изнутри разноименной голенью, передняя подножка, бросок с упором стопой в живот, бросок через голову с подсадом голенью.

Передняя подножка (Tai-Atoshi)

Тактическими подготовками применения передней подножки могут служить: зацеп разноименной голенью изнутри, боковая подсечка, подсечка изнутри, зацеп стопой снаружи, подхват изнутри, бросок через бедро, передняя подсечка.

В начале атаки передней подножкой, когда противник успевает защититься, может быть создана благоприятная ситуация для продолжения атаки с переходом на выполнение: броска через спину, отхвата, подсечки под пятку, подсечки изнутри, зацепа разноименной голенью изнутри, передней подножки (при повторной атаке).

Бросок через плечо(Seoi-nage)

Одним из способов проведения тактической подготовки является -угроза. Этот способ предполагает использование благоприятной динамической ситуации для проведения броска, которая возникает вследствие защитных действий атакуемого. Эти защитные действия могут быть вызваны началом атаки одним из следующих приемов: задняя подножка, зацеп изнутри разноименной голенью (подсечка изнутри, боковая подсечка, подсечка в колено, передняя подножка), или бросок через спину в другую сторону. Защитные действия атакуемого против броска через спину (SEOI-NAGE) могут создать благоприятную динамическую ситуацию для продолжения атаки следующими приемами: подсечкой изнутри, отхватом, зацепом изнутри разноименной голенью, броском через спину со сменой направления атаки (в противоположную, относительно, начала сторону), броском через спину со сменой уровня атаки (становясь на колени).

Бросок через голову с упором стопы в живот(Томое-Nage)

Благоприятная ситуация для проведения броска через голову с упором стопы в живот может возникнуть после начала атаки: боковой подсечкой, подсечкой под пятку, зацепом стопой.

Когда защитная реакция атакуемого приводит к увеличению свободного пространства между дзюдоистами.

Бросок с упором стопы в живот можно проводить и с односторонним захватом. Атакующий захватывает разноименный рукав кимоно в области локтевого сустава и одноименный отворот на уровне ключицы выполняется следующими способами:

1. Шагом в сторону захваченной руки соперника, оказаться сбоку от атакуемого.
2. Приседая на ближней ноге к сопернику, стопу другой ногой уперется в низ живота атакуемого.
3. Продолжая тягу руками к себе, опускается на спину и резко выпрямляя ногу, оторвать атакуемого от татами.
4. Перебросить атакуемого соперника через голову.
5. Сделает кувырок назад и выходит в положение сверху.

Sumi-Gaeshi – бросок через голову с подсадом голенью.

Отличие этого броска от предыдущего(Томое-Nage) заключается в том, что атакующий упирается не стопой выпрямленной ноги в живот атакуемого, чтобы перебросить его через себя, а сгибает ногу в коленном суставе и просовывает голень между ног атакуемого. Для удачного завершения приема необходимо больше сгибать руки в локтевых суставах. Это необходимо для того, чтобы во время броска голова атакуемого находилась ниже таза. Наиболее эффективен при проведении этого броска захват одной рукой сверху за пояс на спине атакуемого. Благоприятная ситуация для выполнения броска может быть подготовлена следующими действиями: броском через бедро, подхватом, передней подножкой, зацепом изнутри разноименной голенью.

Лыжные гонки

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Настольный теннис.

Основным направлением этапа спортивного совершенствования является совершенствование техники и тактики, а также определение стиля игроков.

Быстроатакующий стиль.

Совершенствовать умение серийно атаковать справа: в передвижении вперед-назад, вправо-влево; умении отражать топ-спиной быстрыми атакующими ударами. Научиться применять технику завершающего топ-спина. Овладеть техникой удара против подрезки, завершающим ударом после серии выполненных накатов. Обучить быстрым внезапным ударам после серии срезок; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Быстроатакующий удар + топ-спин.

Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение.

Уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направления ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов. Топ-спин + атакующий удар.

Уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с новыми ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

Подрезка + атакующий удар.

При выполнении срезки против ударов с вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладеть техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

Плавание

Планирование годичной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и максимальной реализации индивидуальных возможностей существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменами.

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о *количестве годовых макроциклов и их продолжительности*. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Футзал.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствовать различные приёмы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Хоккей.

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приёмов.

Изучение особенностей выполнения технических приёмов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи с любой точки площадки.

Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приёмов (передач, бросков, силовых приёмов, ловли шайбы на себя).

Совершенствование технических приёмов овладения шайбы при введении её в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приёмов, используемых мастерами высокого класса.

Индивидуализация выполнения технических приёмов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется многократного повторения в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости вариативности выполнения технических приёмов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

Тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики.

Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнёров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнёром. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приёмов: передача – ведение - бросок, бросок - добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок.

Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен.

Взаимодействия трёх нападающих против одного, двух, трёх обороняющихся.

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнёров. Овладение приёмов ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определённых систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Восстановительные мероприятия.

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

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером

Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: восстановление, происходящее сразу после окончания отставленного восстановления, которое наблюдается на протяжении длительного выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления.

Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение

достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1 и 2 года подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день-одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-

тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости учебно-тренировочных соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,
- частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по

содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

4.2. Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (приложение № 12).

**У. Особенности осуществления спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»
Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру
видов спорта «спорт глухих»
(номер-код 114 000 77 11 Я)**

№ п/п	Номер-код	Название	Пол и возрастные категории
100	1140301711Д	дзюдо – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
101	1140311711Д	дзюдо – весовая категория 44 кг	девушки (юниорки)
102	1140321711Ю	дзюдо – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры)
103	1140331711Б	дзюдо – весовая категория 48 кг	женщины, девушки (юниорки)
104	1140341711Ю	дзюдо – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
105	1140351711Б	дзюдо – весовая категория 52 кг	женщины, девушки (юниорки)
106	1140361711Ю	дзюдо – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры)
107	1140371711Б	дзюдо – весовая категория 57 кг	женщины, девушки (юниорки)
108	1140381711А	дзюдо – весовая категория 60 кг	мужчины, юноши (юниоры)
109	1140391711Б	дзюдо – весовая категория 63 кг	женщины, девушки (юниорки)
110	1140401711А	дзюдо – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
111	1140411711Б	дзюдо – весовая категория 70 кг	женщины, девушки (юниорки)
112	1140421711А	дзюдо – весовая категория 73 кг	мужчины, юноши (юниоры)
113	1140431711Б	дзюдо – весовая категория 78 кг	женщины, девушки (юниорки)
114	1140441711Б	дзюдо – весовая категория 78+ кг	женщины, девушки (юниорки)
115	1140451711А	дзюдо – весовая категория 81 кг	мужчины, юноши (юниоры)
116	1140461711А	дзюдо – весовая категория 90 кг	мужчины, юноши (юниоры)
117	1140471711Ю	дзюдо – весовая категория 90+ кг	юноши (юниоры)
118	1140481711М	дзюдо – весовая категория 100 кг	мужчины
119	1140491711М	дзюдо – весовая категория 100+ кг	мужчины
120	1140501711Л	дзюдо – абсолютная категория	мужчины, женщины
121	1142871711М	дзюдо – командные соревнования	мужчины
122	1142881711Л	дзюдо – ката - группа	мужчины, женщины
178	1141563711С	лыжные гонки – клас. стиль 5 км	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
179	1141573711Я	лыжные гонки – клас. стиль 10 км	все категории
180	1141583711М	лыжные гонки – клас. стиль 15 км	мужчины
181	1142703711Ж	лыжные гонки – масстарт 10 км	женщины
182	1142713711М	лыжные гонки – масстарт 15 км	мужчины
183	1141683711М	лыжные гонки – скиатлон (10 км + 10 км)	мужчины
184	1141673711Ж	лыжные гонки – скиатлон (5 км + 5 км)	женщины
185	1141593711С	лыжные гонки – свобод. стиль 5 км	юноши (юниоры), девушки (юниорки),

			женщины
186	1141603711Я	лыжные гонки – свобод. стиль 10 км	все категории
187	1141613711Г	лыжные гонки – свобод. стиль 15 км	мужчины, юноши (юниоры), женщины
188	1141623711М	лыжные гонки – свобод. стиль 30 км	мужчины
189	1141553711Я	лыжные гонки - спринт	все категории
190	1141633711Б	лыжные гонки – эстафета (3 x 3 км)	женщины, девушки (юниорки)
191	1141653711С	лыжные гонки – эстафета (3 x 5 км)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
192	1141643711М	лыжные гонки – эстафета (3 x 10 км)	мужчины
193	1141663711Л	лыжные гонки – эстафета смешан. (3м +1ж) (10 км + 10 км + 5 км)	мужчины, женщины
194	1141312711Я	настольный теннис – командные соревнования	все категории
195	1141282711Я	настольный теннис – одиночный разряд	все категории
196	1141292711Я	настольный теннис – парный разряд	все категории
197	1141302711Я	настольный теннис – смешанный разряд	все категории
198	1141441711Я	плавание – баттерфляй 50 м	все категории
199	1141451711Я	плавание – баттерфляй 100 м	все категории
200	1141461711Я	плавание – баттерфляй 200 м	все категории
201	1141391711Я	плавание – брасс 50 м	все категории
202	1141381711Я	плавание – брасс 100 м	все категории
203	1141411711Я	плавание – брасс 200 м	все категории
204	1141321711Я	плавание – вольный стиль 50 м	все категории
205	1141351711Я	плавание – вольный стиль 100 м	все категории
206	1141331711А	плавание – вольный стиль 1 500 м	мужчины, юноши (юниоры)
207	1141361711Я	плавание – вольный стиль 200 м	все категории
208	1141371711Я	плавание – вольный стиль 400 м	все категории
209	1141341711Б	плавание – вольный стиль 800 м	женщины, девушки (юниорки)
210	1141471711Я	плавание – комплексное плавание 100 м	все категории
211	1141481711Я	плавание – комплексное плавание 200 м	все категории
212	1141491711Я	плавание – комплексное плавание 400 м	все категории
213	1141421711Я	плавание – на спине 50 м	все категории
214	1141401711Я	плавание – на спине 100 м	все категории
215	1141431711Я	плавание – на спине 200 м	все категории
216	1141501711Я	плавание – эстафета 4 x 50 м – вольный стиль	все категории
217	1141511711Я	плавание – эстафета 4 x 100 м – вольный стиль	все категории
218	1142751711Л	плавание – эстафета 4 x 100 м – вольный стиль-смешанная	мужчины, женщины
219	1141521711Я	плавание – эстафета 4 x 200 м – вольный стиль	все категории
220	1141531711Я	плавание – эстафета 4 x 50 м – комбинированная	все категории
221	1141541711Я	плавание – эстафета 4x100 м - комбинированная	все категории
222	1142761711Я	плавание – эстафета 4x100 м – комбинированная - смешанная	мужчины, женщины
312	114 223 2 7 1 1 Я	футзал	все категории
314	1141044711А	хоккей (6 x 6)	мужчины, юноши (юниоры)

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спорт глухих" и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт глухих" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации Программы

6.1. 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 плавательного бассейна для спортивной дисциплины "плавание";
- наличие лыжной трассы для спортивной дисциплины "лыжные гонки";
- наличие футбольного поля для спортивной дисциплины "футбол";
- наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины "хоккей";
- 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)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в 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.

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;

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.

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом

России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей:

Квалификационные категории		
Тренер-преподаватель (7 чел.)	Первая	1

	Высшая	3
--	--------	---

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков.

Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением мастер-классов с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1051 от 22 ноября 2022 г.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
6. Приказ 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 мероприятий» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

7. *Бувевская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.

8. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М: Физкультура и спорт, 2000.

9. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

10. *Быстров В.А.* Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие.-М: Терра- Спорт, 2000.

11. *Викулов А.Д.* Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

12. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

13. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.

14. Всероссийский реестр видов спорта.

15. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

17. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

18. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

19. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

20. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. -М., 2002.

21. *Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

22. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.

23. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.

24. *Козлов А.В.* Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М., 1993.

25. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.

26. *Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

27. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической

- подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
28. *Макаренко Л.П.* Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М., 1983.
29. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
30. *Макаренко Л.П., Абсалямова Т.М.* Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). - М., 1977.
31. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
32. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
34. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
35. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
36. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
37. Программа по дзюдо для спортивных школ и коллективов. –М., 1995г.
38. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
39. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
40. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
41. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Интернет-ресурсы

42. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
43. <http://www.deafsport.ru/> - Сурдлимпийский комитет России
44. <http://www.deaflympics.com/> - Международный сурдлимпийский комитет
45. <http://unitedworldwrestling.org/> – Объединенный мир борьбы
46. <http://www.intjudo.eu/> - Международная федерация дзюдо
47. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
48. <http://www.fis-ski.com/> - Международная федерация лыжного спорта
49. <http://www.iihf.com/> - Международная федерация хоккея
50. <http://www.wrestrus.ru/> - Федерация спортивной борьбы России
51. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
52. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
53. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России
54. <http://fhr.ru/main/> - Федерация хоккея России

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины дзюдо

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	192	256	125	146	140
2	Специальная физическая подготовка			156	182	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	22	66
4	Техническая подготовка	23	31	218	254	374
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	16	62	73	75
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	22	47
8	Интегральная подготовка	2	3	19	22	28
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936

Для спортивной дисциплины лыжные гонки

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	187	243	125	146	141
2	Специальная физическая подготовка			168	196	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	56
4	Техническая подготовка	21	29	125	146	243
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	19	31	125	146	225
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	2	3	25	29	37
8	Интегральная подготовка	5	6	19	22	28
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936

Для спортивной дисциплины настольный теннис

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	107	144	188	196	206
2	Специальная физическая подготовка	63	84	212	247	280
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	19	22	66
4	Техническая подготовка	42	53	137	182	253
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	16	25	29	56
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	22	37
8	Интегральная подготовка	5	6	12	15	19
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936

Для спортивной дисциплины плавание

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	117	156	175	204	215
2	Специальная физическая подготовка	58	78	187	218	253
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	22	47
4	Техническая подготовка	42	57	162	189	318
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	7	9	31	36	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	26	29	37
8	Интегральная подготовка	5	6	12	15	19
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936

Для спортивной дисциплины футбол

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		12	11	9-10	8	3
1	Общая физическая подготовка	77	104	106	124	94
2	Специальная физическая подготовка	40	53	137	160	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	66
4	Техническая подготовка	65	87	188	218	356
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	42	56	112	131	168
6	Инструкторская и судейская практика		-	12	15	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	22	37
8	Интегральная подготовка	5	6	25	29	56
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936

Для спортивной дисциплины хоккей

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		12	11	9-10	8	3
1	Общая физическая подготовка	82	108	112	131	131
2	Специальная физическая подготовка	42	58	119	138	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	56
4	Техническая подготовка	65	87	187	218	281
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	35	47	125	146	206
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	25	29	37
8	Интегральная подготовка	5	6	19	22	66
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936

Учебно-тренировочные мероприятия (в соответствии с Приложением №3 ФССП)

N 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
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Тверской области	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в судейских семинарах, сдача зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся. 	В течение года
2.2.	Режим питания и	Практическая деятельность и	В течение

	отдыха	восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань (сауны), массажа.	года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи и 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)	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	В течение года

	мероприятиях)	образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	
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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением №5 ФССП)

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины дзюдо				
1.	Общая физическая подготовка (%)	82	20	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)		25	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	7
4.	Техническая подготовка (%)	10	35	40
5.	Тактическая психологическая и теоретическая подготовка (%)	5	10	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	5
8.	Интегральная подготовка (%)	1	3	3
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
1.	Общая физическая подготовка (%)	80/78	20	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)		27	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	9	20	26
5.	Тактическая психологическая и теоретическая подготовка (%)	8/10	20	24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	2	3	3

Для спортивной дисциплины настольный теннис				
1.	Общая физическая подготовка (%)	46	30/27	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27	34	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	7
4.	Техническая подготовка (%)	18/17	22/25	27
5.	Тактическая психологическая и теоретическая подготовка (%)	5	4	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	4
8.	Интегральная подготовка (%)	2	2	2
Для спортивной дисциплины плавание				
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	28	23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	30	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	5
4.	Техническая подготовка (%)	18	26	34
5.	Тактическая психологическая и теоретическая подготовка (%)	3	5	3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	2	2	2
Для спортивной дисциплины футбол				
1.	Общая физическая подготовка (%)	33	17	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17	22	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4	7
4.	Техническая подготовка (%)	28	30	38
5.	Тактическая психологическая и теоретическая подготовка (%)	18	18	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	2	3	4

	контроль (%)			
8.	Интегральная подготовка (%)	2	4	6
Для спортивной дисциплины хоккей				
1.	Общая физическая подготовка (%)	35	18	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	19	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	28	30	30
5.	Тактическая психологическая и теоретическая подготовка (%)	15	20	22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	2	3	7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	4. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
1	Палки лыжные 130 см. стеклопластиковые	пар	15
2	Лыжные палки Madshus Alulite	пар	5
3	Комплект лыжный	комплект	5
4	Беговые лыжи FISCHER RCS SKATING	пар	10
5	Ролики детские	пар	5
6	Станок SWIX в сборе	штук	1
7	Лыжные палки KV - plus Flite Clip	пар	10
8	Беговые лыжи FISCHER RCS CLASSIC	пар	9
9	Лыжероллеры START 71 Skate	пар	7
10	Стол теннисный WIND CBP	штук	1
11	Тренажер многофункциональный (силовой)	штук	1
12	Ботинки лыжные SALOMON PRO COMBI PILOT 2	пар	2
13	Лыжи Atomik PRO Skate	пар	1
14	Ботинки лыжные ALPINA	пар	1
15	Лыжи Fischer RCS classic	пар	4
16	ботинки лыжные SALOMON RS Carbon	пар	2
17	Ботинки Лыжные комбинированные "Salomon pro combi" р.44	пар	1
18	ботинки лыжные мод.М-330	пар	2
19	комбинезон лыжный гоночный KV + TEAM	штук	1
20	комбинезон лыжный тренировочный	штук	1
21	Крепление лыжное NN 75 мм алюм	пар	1
22	крепления лыжные SALOMON SNS	пар	1
23	Мяч баскетбольный В MAX № 6	штук	1
24	Мяч волейбольный MIKASA MVB 310	штук	1
25	Мяч ф/б MIKASA FT 5	штук	1
26	Мяч ф/б SELECT Assist №5	штук	1
27	Мяч ф/б Torres Clud	штук	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
1	Стол теннисный DONIC Persson 25	штук	2
2	Запасная сетка P410 (Черный)	штук	1
3	Корзина для мячей DONIC (ball basket)	штук	1
4	Мячи для настольного тенниса YINHE ABS+ 1*40+. 100 . (Plast)	упаковка	1
5	ракетка н/т FRIENDSHIP 729 2040 (FL)	штук	10
6	Сачок-коллектор для сбора мячей Amigo (синий)	штук	1
7	Сетка для н/тенниса DHS P 145 ITTF	штук	1
8	сетка для н/тенниса Donik Stress	штук	1
Для спортивной дисциплины плавание			
1	Шведская стенка дер. 2,8*0,8 м	штук	1
2	Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport"	штук	1
3	Турник навесной "Aliv sport"	штук	1
4	Секундомер электронный судейский	штук	1
5	Доска для плавания Mad Wave	штук	10
6	Конус	штук	10
7	Конус-фишка	штук	10
8	Медицинбол TORRES 1 кг,	штук	1

9	Медицинбол TORRES 2 кг,	штук	1
10	Медицинбол TORRES 3 кг	штук	1
11	Мешок RUS DRY MECH BAG, 65*50, Multi M1113 01 0 00W	штук	1
12	Палка гимнастическая пластмассовая	штук	10
13	Поясной тренажер Break Beit, one size, Green M0827 01 0 00W	штук	1
14	Тренажер Mad Wave Stretch Band	штук	1
Для спортивной дисциплины футзал			
1	Мяч футбольный Select Futsal Mimas 2012 № 4	штук	4
2	Стол теннисный WIND CBP	штук	1
3	MITRE Сумка для мячей ,	штук	1
4	Конус-фишка (50), набор	комплект	1
5	Манишки красные, р.38-40,	штук	10
6	Манишки лимонные, р.38-40,	штук	10
7	Манишки оранжевые, р.38-40,	штук	10
8	Манишки синие, р.38-40,	штук	10
9	Свисток с держателем,	штук	1
10	Стойка обводная,	штук	3
Для спортивной дисциплины хоккей			
1	Шайба хоккейная (SR)	штук	30
2	Клюшка Заряд Т 72 (3-10-85R)	штук	5
3	Клюшка хоккейная вратаря Bauer VAPOR X2.9 SR (высота 27) хват левый	штук	7
4	Клюшка хоккейная для игрока Bauer Supreme 2S SR (жесткость 102) хват левый	штук	5
5	Клюшка хоккейная ДЛЯ игрока Bauer Supreme 2S SR (жесткость 87) хват левый	штук	7
6	Клюшка хоккейная для игрока Bauer Supreme 3S SR (жесткость 87, загиб 92) хват левый	штук	5
7	Клюшка хоккейная для игрока Bauer Supreme 3S SR (жесткость 87, загиб 92) хват правый	штук	7
8	Клюшка хоккейная для игрока Bauer VAPOR 2X Pro SR (жесткость 102, загиб 92) хват левый	штук	5
9	Клюшка хоккейная профессиональная вратарская "CCM EXTREME FLEX 3"	штук	2
10	Блин VAUGHN В 9400 VISION SR (R Бел/Чер/Срб)	штук	2

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование по
виду спорта спорт глухих**

Таблица 2.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
Для спортивной дисциплины дзюдо									
	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на обучаю щегося	1	2	1	2	2	1
	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект		1	2	1	2	2	1
	Пояс	штук		1	2	1	2	4	1
	Трико (трусы) белого цвета	штук		2	1	2	1	3	1
	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук		2	1	2	1	3	1
	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект		1	1	2	1	2	1
	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		1	1	2	1	2	1
	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект		1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"									
1	Лыжи гоночные (классические)	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1
2	Лыжи гоночные (коньковые)	пар		-	-	2	1	3	1
3	Крепления лыжные	пар		-	-	4	1	6	1
4	Палки для лыжных гонок	пар		-	-	2	1	2	1
5	Лыжероллеры (классические)	пар		-	-	1	1	1	1
6	Лыжероллеры (коньковые)	пар		-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"									
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
2	Резиновая накладка для	штук		-	-	6	1	12	1

	ракетки								
Для спортивной дисциплины "плавание"									
1	Доска универсальная	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
2	Калабашка	штук		1	1	1	1	1	1
3	Ласты	пар		1	1	1	1	1	1
4	Лопатки пальчиковые	пар		-	-	1	1	1	1
5	Лопатки средние	пар		1	1	1	1	1	1
6	Лопатки большие	пар		-	-	1	1	1	1
7	Дыхательная трубка	штук		-	-	1	1	1	1
8	Эспандер пловца для зала	штук		-	-	1	1	1	1
9	Эспандер пловца для воды	штук		-	-	1	1	1	1
10	Тормозной пояс	штук		-	-	1	1	1	1
11	Инвентарная сетка	штук		1	1	1	1	1	1
12	Тормозной парашют	штук		-	-	1	1	1	1
13	Пояс для троса	штук		-	-	1	1	1	1
14	Трос латексный	штук		-	-	1	1	1	1
15	Тренажер функциональный	штук		-	-		1	1	1
Для спортивной дисциплины хоккей									
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка хоккейная	штук		-	-	2	1	3	1
3	Шайба	штук		-	-	10	1	15	1

Таблица 3.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8
4	Нагрудные номера	штук	100
Для спортивной дисциплины футбол			
1	Манишка футбольная	штук	14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (в соответствии с Приложением №6 ФССП)

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины дзюдо		
Бег на 30 м	с	не более
		7,5 8,0
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
		12,5 13,0
Бег на 400 м	мин,с	без учета времени
Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее
		8 6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		140 110
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	кол-во раз	не менее
		4 -
Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее
		- 20
Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
		1 -
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		125 105
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
		10 5
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
		- 3
Для спортивной дисциплины настольный теннис		
Бег на 30 м	с	не более
		7,9 8,4
Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее
		30 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		150 110
Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее
		15 10
Метание мяча для настольного тенниса	количество раз	не менее
		3 2,5
Для спортивной дисциплины "плавание"		
Бег на 800 м	мин,с	без учета времени
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
		4 3
Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее
		8 6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		150 110

Для спортивной дисциплины "футзал"			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,6	6,7
Бег на 60 м		не более	
		13,4	14,8
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		10,7	11,5
Бег на 500 м	мин.,с	без учета времени	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		120	
Для спортивной дисциплины "хоккей"			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,0	-
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		13,0	-
Бег на 400 м	мин,с	без учета времени	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		25	-
Поднимание туловища из положения лежа на скамье в положение сидя	количество раз	не менее	
		10	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	-

Приложение № 8
к программе по виду спорта
«спорт глухих»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спорт глухих" (в соответствии с Приложением №7 ФССП)

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины дзюдо		
Бег на 30 м	с	не более
		7,0
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
		11,0
Бег на 400 м	мин,с	не более
		1.40
Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее
		15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		150
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	кол-во раз	не менее
		10
Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее
		15
Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Бег на 60 м	с	не более
		10,7
Бег на 1000 м	мин, с	не более
		4.15

Бег на 800 м	мин, с	не более	
		-	3.50
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
		3	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		155	145
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
		-	10
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
Бег на 30 м	с	не более	
		10,3	11,0
Бег 12 минут	м	не менее	
		2300	2600
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		30	25
Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
		20	18
Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
		25	20
Для спортивной дисциплины "плавание"			
Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Плавание 400 м	мин,с	без учета времени	
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
		6	4
Сгибание-разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
		14	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	140
Для спортивной дисциплины "футзал"			
Бег на 15 м	мин, с	не более	
		3,6	4,4
Бег на 15 м с ходу	с	не более	
		3,2	3,8
Прыжок в высоту без замаха рук	см	не менее	
		10	8
Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
		17	12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
		160	130
Для спортивной дисциплины "хоккей"			
Бег на 20 м	с	не более	
		4,2	-
"Змейка" на коньках вокруг 10 вешек	с	не более	
		10,0	-
Приседание со штангой с весом 100% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
		8	-
		25	-
Поднимание туловища из положения лежа на	количество	не менее	

скамье в положение сидя	раз	20	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	-

Приложение № 9
к программе по виду спорта
«спорт глухих»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спорт глухих" (в соответствии с Приложением №8 ФССП)

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины дзюдо		
Бег на 60 м	с	не более
		8,7 9,0
Бег на 800 м	мин,с	не более
		3,0 3,20
Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее
		40 35
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		180 170
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	кол-во раз	не менее
		16 -
Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее
		- 20,0
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	кол-во раз	не менее
		- 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее
		25 -
Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Бег на 100 м	с	не более
		14,0 15,0
Бег на 1000 м	мин, с	не более
		3.15 3.35
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
		12 -
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		200 185
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
		30 20
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
		- 20
Для спортивной дисциплины настольный теннис		
Бег на 60 м	с	не более
		10,5 11,0
Челночный бег 3x10 м	м	не менее
		10,0 11,0
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	см	не менее
		10 5
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
		10

Для спортивной дисциплины "плавание"			
Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Плавание 2000 м вольным стилем	мин,с	без учета времени	
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
		8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	160
Для спортивной дисциплины "футзал"			
Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
		3,3	3,9
Бег на 15 м с хода	с	не более	
		2,9	3,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
		4	3
Прыжок в высоту со взмахом рук	см	менее	
		20	
Для спортивной дисциплины "хоккей"			
Бег на 30 м	с	не более	
		4,5	-
"Змейка" на коньках вокруг 10 вешек	с	не более	
		8,5	-
Приседание со штангой с весом 100% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
		16	-
		25	-
Поднимание туловища из положения лежа на скамье в положение сидя	количество раз	не менее	
		30	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	-