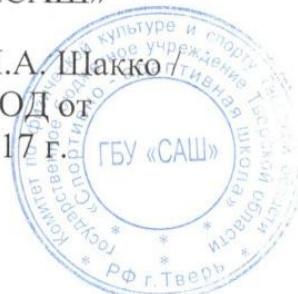


Государственное бюджетное учреждение Тверской области  
«Спортивно-адаптивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ «САШ»

 / Л.А. Шацко  
Приказ № 145 / ОД от  
«29» декабря 2017 г.



## Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта спорт глухих  
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70)  
(новая редакция программы 10.01.2017 года)

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчики:

**Данилова Мария Ильинична**, зам. директора по спортивной подготовке  
ГБУ «САШ»

Рецензенты:

**Буны Алла Владимировна**, заместитель директора по методической работе  
ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

**Федорова Наталья Алексеевна**, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

**Ершов Александр Сергеевич**, председатель Тверской областной  
общественной организации инвалидов «Спортивная Федерация спорта  
глухих»

Тверь  
2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Отличительные особенности отдельных дисциплин спорта глухих	16
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	18
1.4. Структура системы многолетней подготовки	20
2. Нормативная часть	29
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	29
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	31
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	31
2.4. Режим тренировочной работы	35
2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	35
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	36
2.7. Объем соревновательной деятельности	38
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	42
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	51
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	53
2.11. Структура годичного цикла	53
3. Методическая часть	61
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	61
3.2. Требования техники безопасности	63
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	71
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	71
3.5. Требования к организации и проведению контроля	87
3.6. Программный материал для практических занятий	98
3.6.1. Этап начальной подготовки	98
3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	117
3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	139
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	155
3.8. Планы применения восстановительных средств	162
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	164
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	167
4. Система контроля и зачетные требования	168
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	169
4.2. Требования к результатам реализации Программы	171
4.3. Виды контроля	172
4.4. Комплексы контрольных упражнений	176
5. Перечень информационного обеспечения	191
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	195

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (далее – Программа) ГБУ «САШ» (далее – Учреждение) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70 и является новой редакцией Программ спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих ГБУ «САШ», утвержденной 10.01.2017.

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта спорт глухих: дзюдо, лыжные гонки, плавание, футбол (11 x 11) чел., хоккей (6 x 6).

В данном разделе Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА**

Спорт глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу. Своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства Российской Федерации.

В мире с 1924 г. успешно функционирует высокоорганизованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения

инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 г.).

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК).

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации.

Российские спортсмены, начиная с 1957 года, неизменно занимали 1 место в неофициальном зачете на зимних Сурдлимпийских играх и призовые места на летних Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийские виды спорта:

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

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

Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Дисциплины вида спорта спорт глухих, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта спорт глухих (номер-код 114 000 7 7 1 1 Я)

№ п/п	Номер-код	Название	Пол и возрастные категории
1	1140011711Д	армспорт – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
2	1140021711Д	армспорт – весовая категория 45 кг	девушки (юниорки)
3	1140031711С	армспорт – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
4	1140041711С	армспорт – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
5	1140051711Я	армспорт – весовая категория 60 кг	все категории
6	1140061711Я	армспорт – весовая категория 65 кг	все категории
7	1140071711Д	армспорт – весовая категория 65+ кг	девушки (юниорки)
8	1140081711Г	армспорт – весовая категория 70 кг	мужчины, юноши (юниоры), женщины
9	1140091711Ю	армспорт – весовая категория 70+ кг	юноши (юниоры)
10	1140101711Л	армспорт – весовая категория 75 кг	мужчины, женщины
11	1140111711Ж	армспорт – весовая категория 75+ кг	женщины
12	1140121711М	армспорт – весовая категория 80 кг	мужчины
13	1140131711М	армспорт – весовая категория 85 кг	мужчины
14	1140141711М	армспорт – весовая категория 95 кг	мужчины
15	1140151711М	армспорт – весовая категория 105 кг	мужчины
16	1140161711М	армспорт – весовая категория 105+ кг	мужчины
17	1140192711Я	бадминтон – одиночный разряд	все категории
18	1140202711Я	бадминтон – парный разряд	все категории

19	1140212711Я	бадминтон – смешанный разряд	все категории
20	1140222711Я	бадминтон – командные соревнования	все категории
21	1140232711Я	баскетбол	все категории
22	1140242711Я	боулинг – личные соревнования	все категории
23	1140252711Я	боулинг – парные соревнования	все категории
24	1140262711Я	боулинг – тройки	все категории
25	1140292711Я	боулинг – абсолютное	все категории
26	1140272711Я	боулинг – командные соревнования	все категории
27	1140831711М	велоспорт-маунтинбайк – индивидуальная гонка на время	мужчины
28	1142521711Л	велоспорт-маунтинбайк – кросс-кантри	мужчины, женщины
29	1142531711Л	велоспорт-маунтинбайк – шорт-трек	мужчины, женщины
30	1142541711Л	велоспорт-маунтинбайк – эстафета (3 чел.)	мужчины, женщины
31	1140821711Л	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время	мужчины, женщины
32	1140891711А	велоспорт-шоссе – критериум 33-60 км	мужчины, юноши (юниоры)
33	1140901711Г	велоспорт-шоссе – спринт 1000 м	мужчины, юноши (юниоры), женщины
34	1140881711Л	велоспорт-шоссе – групповая гонка 50-100 км	мужчины, женщины
35	1140912711Я	волейбол (6х6)	все категории
36	1140922711Я	волейбол – пляжный (2х2)	все категории
37	1140511711Ю	вольная борьба – весовая категория 32 кг	юноши (юниоры)
38	1140521711Ю	вольная борьба – весовая категория 35 кг	юноши (юниоры)
39	1140531711Ю	вольная борьба – весовая категория 38 кг	юноши (юниоры)
40	1140541711Ю	вольная борьба – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
41	1140551711Ю	вольная борьба – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры)
42	1140841711Ж	вольная борьба – весовая категория 48 кг	женщины
43	1142241711Ю	вольная борьба – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
44	1140851711Ж	вольная борьба – весовая категория 53 кг	женщины
45	1140561711Ю	вольная борьба – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
46	1140571711Э	вольная борьба – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры), женщины
47	1140861711М	вольная борьба – весовая категория 57 кг	мужчины
48	1142251711Э	вольная борьба – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры), женщины
49	1140581711Э	вольная борьба – весовая категория 60 кг	юноши (юниоры), женщины
50	1142261711М	вольная борьба – весовая категория 61 кг	мужчины
51	1142271711Э	вольная борьба – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры), женщины
52	1140871711М	вольная борьба – весовая категория 65 кг	мужчины
53	1140591711Ю	вольная борьба – весовая категория 66 кг	юноши (юниоры)

54	1140601711Э	вольная борьба – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры), женщины
55	1142771711М	вольная борьба – весовая категория 70 кг	мужчины
56	1140611711А	вольная борьба – весовая категория 74 кг	мужчины, юноши (юниоры)
57	1142781711Ж	вольная борьба – весовая категория 75 кг	женщины
58	1140621711Ю	вольная борьба – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
59	1140631711Ю	вольная борьба – весовая категория 84 кг	юноши (юниоры)
60	1140641711Ю	вольная борьба – весовая категория 85 кг	юноши (юниоры)
61	1142791711М	вольная борьба – весовая категория 86 кг	мужчины
62	1140651711Ю	вольная борьба – весовая категория 96 кг	юноши (юниоры)
63	1142801711М	вольная борьба – весовая категория 97 кг	мужчины
64	1142281711Ю	вольная борьба – весовая категория 100 кг	юноши (юниоры)
65	1140661711Ю	вольная борьба – весовая категория 120 кг	юноши (юниоры)
66	1142811711М	вольная борьба – весовая категория 125 кг	мужчины
67	1142632711М	гандбол	мужчины
68	1142722711Л	гольф	мужчины, женщины
69	1142553711Л	горнолыжный спорт – скоростной спуск	мужчины, женщины
70	1142563711Л	горнолыжный спорт – супер-гигант	мужчины, женщины
71	1142573711Я	горнолыжный спорт – слалом-гигант	все категории
72	1142583711Я	горнолыжный спорт – слалом	все категории
73	1142593711Л	горнолыжный спорт – супер-комбинация	мужчины, женщины
74	1140671711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 32 кг	юноши (юниоры)
75	1140681711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 35 кг	юноши (юниоры)
76	1140691711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 38 кг	юноши (юниоры)
77	1140701711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
78	1140711711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры)
79	1142291711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
80	1140721711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
81	1140731711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры)
82	1142301711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры)
83	1142311711А	греко-римская борьба – весовая категория 59 кг	мужчины, юноши (юниоры)
84	1142321711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 60 кг	юноши (юниоры)

		кг	
85	1142331711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры)
86	1140741711А	греко-римская борьба – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
87	1140751711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры)
88	1142821711М	греко-римская борьба – весовая категория 71 кг	мужчины
89	1140761711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 74 кг	юноши (юниоры)
90	1142831711М	греко-римская борьба – весовая категория 35 кг	мужчины
91	1140771711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
92	1142841711М	греко-римская борьба – весовая категория 35 кг	мужчины
93	1140781711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 84 кг	юноши (юниоры)
94	1140791711А	греко-римская борьба – весовая категория 85 кг	мужчины, юноши (юниоры)
95	1140801711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 96 кг	юноши (юниоры)
96	1142851711М	греко-римская борьба – весовая категория 76 кг	мужчины
97	1142341711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 100 кг	юноши (юниоры)
98	1140811711Ю	греко-римская борьба – весовая категория 120 кг	юноши (юниоры)
99	1142861711М	греко-римская борьба – весовая категория 130 кг	мужчины
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
123	1140931711Б	каратэ – весовая категория 50 кг	женщины, девушки (юниорки)
124	1140941711Б	каратэ – весовая категория 55 кг	женщины, девушки (юниорки)
125	1140951711А	каратэ – весовая категория 60 кг	мужчины, юноши (юниоры)
126	1140961711Б	каратэ – весовая категория 61 кг	женщины, девушки (юниорки)
127	1140971711А	каратэ – весовая категория 67 кг	мужчины, юноши (юниоры)
128	1140981711А	каратэ – весовая категория 75 кг	мужчины, юноши (юниоры)
129	1140991711Б	каратэ – весовая категория 68 кг	женщины, девушки (юниорки)
130	1141001711Б	каратэ – весовая категория 68+ кг	женщины, девушки (юниорки)
131	1141011711А	каратэ – весовая категория 84 кг	мужчины, юноши (юниоры)
132	1142611711А	каратэ – весовая категория 84+ кг	мужчины, юноши (юниоры)
133	1142671711Л	каратэ – абсолютная категория	мужчины, женщины
134	1142691711М	каратэ – командные соревнования	мужчины

135	1142641711Л	каратэ – ката	мужчины, женщины
136	1142681711Л	каратэ – ката - группа	мужчины, женщины
137	1142604711Л	кёрлинг (4 х 4)	мужчины, женщины
138	1141831711Я	легкая атлетика – барьерный бег 60 м	все категории
139	1141821711Б	легкая атлетика – барьерный бег 100 м	женщины, девушки (юниорки)
140	1141841711А	легкая атлетика – барьерный бег 110 м	мужчины, юноши (юниоры)
141	1141851711Я	легкая атлетика – барьерный бег 110 м	все категории
142	1141701711Я	легкая атлетика – бег 60 м	все категории
143	1141691711Я	легкая атлетика – бег 100 м	все категории
144	1141711711Я	легкая атлетика – бег 200 м	все категории
145	1141721711Я	легкая атлетика – бег 300 м	все категории
146	1141731711Я	легкая атлетика – бег 400 м	все категории
147	1141741711Я	легкая атлетика – бег 800 м	все категории
148	1141751711Я	легкая атлетика – бег 1500 м	все категории
149	1141761711Я	легкая атлетика – бег 3000 м	все категории
150	1141771711Л	легкая атлетика – бег 5000 м	мужчины, женщины
151	1141781711Л	легкая атлетика – бег 10 000 м	мужчины, женщины
152	1141791711Я	легкая атлетика – бег на шоссе 15 км	мужчины, юноши (юниоры), женщины
153	1141801711Я	легкая атлетика – бег на шоссе 21,0975 км	мужчины, юноши (юниоры), женщины
154	1141811711Я	легкая атлетика – бег на шоссе 42,195 км	мужчины, женщины
155	1141861711Я	легкая атлетика – бег с препятствиями 2000 м	все категории
156	1141871711А	легкая атлетика – бег с препятствиями 3000 м	мужчины, юноши (юниоры)
157	1142011711Я	легкая атлетика – кросс 1 км	все категории
158	1142021711Я	легкая атлетика – кросс 2 км	все категории
159	1142031711Я	легкая атлетика – кросс 3 км	все категории
160	1142041711Я	легкая атлетика – кросс 4 км	все категории
161	1142051711А	легкая атлетика – кросс 5 км	мужчины, юноши (юниоры)
162	1142061711Ж	легкая атлетика – кросс 6 км	женщины
163	1142071711А	легкая атлетика – кросс 8 км	мужчины, юноши (юниоры)
164	1142081711М	легкая атлетика – кросс 12 км	мужчины
165	1141961711Я	легкая атлетика – метание диска	все категории
166	1141971711Я	легкая атлетика – метание копья	все категории
167	1141981711Я	легкая атлетика – метание молота	все категории
168	1141921711Я	легкая атлетика – прыжки в высоту	все категории
169	1141911711Я	легкая атлетика – прыжки в длину	все категории
170	1141941711Я	легкая атлетика – прыжки с шестом	все категории

171	1141931711Я	легкая атлетика – прыжки тройным	все категории
172	1141951711Я	легкая атлетика – толкание ядра	все категории
173	1141881711Я	легкая атлетика – эстафета (4 x 100 м)	все категории
174	1141891711Я	легкая атлетика – эстафета (4 x 200 м)	все категории
175	1141901711Я	легкая атлетика – эстафета (4 x 400 м)	все категории
176	1142001711М	легкая атлетика – 10-борье	мужчины
177	1141991711Б	легкая атлетика – 7-борье	женщины, девушки (юниорки)
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
223	1141081711Н	пулевая стрельба – упражнение ВП-1	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
224	1141091711Н	пулевая стрельба – упражнение ВП-2	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
225	1141101711Я	пулевая стрельба – упражнение ВП-4	все категории
226	1141111711Я	пулевая стрельба – упражнение ВП-6	все категории
227	1141121711Н	пулевая стрельба – упражнение МВ-1	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
228	1141131711Н	пулевая стрельба – упражнение МВ-2	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
229	1141141711Я	пулевая стрельба – упражнение МВ-4	все категории
230	1141151711Я	пулевая стрельба – упражнение МВ-5	все категории
231	1141161711Я	пулевая стрельба – упражнение МВ-6	все категории
232	1141171711Я	пулевая стрельба – упражнение МВ-8	все категории
233	1141181711Я	пулевая стрельба – упражнение МВ-9	все категории

234	1141221711Я	пулевая стрельба – упражнение МП-4	все категории
235	1141231711Я	пулевая стрельба – упражнение МП-5	все категории
236	1141241711Я	пулевая стрельба – упражнение МП-6	все категории
237	1142621711Я	пулевая стрельба – упражнение МП-8	все категории
238	1141251711Я	пулевая стрельба – упражнение МП-10	все категории
239	1141191711Н	пулевая стрельба – упражнение ПП-1	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
240	1141201711С	пулевая стрельба – упражнение ПП-2	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
241	1141211711А	пулевая стрельба – упражнение ПП-3	мужчины, юноши (юниоры)
242	1141261711А	пулевая стрельба – упражнение РП-4	мужчины, юноши (юниоры)
243	1141271711Н	пулевая стрельба – упражнение РП-5	мужчины, юноши (юниоры)
244	1142911711Д	самбо – весовая категория 38 кг	девушки (юниорки)
245	1142921711Д	самбо – весовая категория 41 кг	девушки (юниорки)
246	1142931711Ю	самбо – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
247	1142941711Д	самбо – весовая категория 44 кг	девушки (юниорки)
248	1142951711Ю	самбо – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры)
249	1142961711Б	самбо – весовая категория 48 кг	женщины, девушки (юниорки)
250	1142971711Ю	самбо – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
251	1142981711К	самбо – весовая категория 52 кг	мужчины, женщины, девушки (юниорки)
252	1142991711Ю	самбо – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры)
253	1143001711Б	самбо – весовая категория 56 кг	женщины, девушки (юниорки)
254	1143011711М	самбо – весовая категория 57 кг	мужчины
255	1143021711С	самбо – весовая категория 60 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
256	1143031711М	самбо – весовая категория 62 кг	мужчины
257	1143041711Ж	самбо – весовая категория 64 кг	женщины
258	1143051711Д	самбо – весовая категория 65 кг	девушки (юниорки)
259	1143061711Ю	самбо – весовая категория 66 кг	юноши (юниоры)
260	1143071711Л	самбо – весовая категория 68 кг	мужчины, женщины
261	1143081711Ж	самбо – весовая категория 70 кг	женщины
262	1143091711Н	самбо – весовая категория 70+ кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
263	1143101711Э	самбо – весовая категория 72 кг	юноши (юниоры), женщины

264	1143111711М	самбо – весовая категория 74 кг	мужчины
265	1143121711Ю	самбо – весовая категория 78 кг	юноши (юниоры)
266	1143131711Ж	самбо – весовая категория 80 кг	женщины
267	1143141711Ж	самбо – весовая категория 80+ кг	женщины
268	1143151711М	самбо – весовая категория 82 кг	мужчины
269	1143161711Ю	самбо – весовая категория 84 кг	юноши (юниоры)
270	1143171711Ю	самбо – весовая категория 84+ кг	юноши (юниоры)
271	1143181711М	самбо – весовая категория 90 кг	мужчины
272	1143191711М	самбо – весовая категория 100 кг	мужчины
273	1143201711М	самбо – весовая категория 100+ кг	мужчины
274	1142483711Л	сноуборд – параллельный слалом-гигант	мужчины, женщины
275	1142493711Л	сноуборд – параллельный слалом	мужчины, женщины
276	1142733711Л	сноуборд – слоуп-стайл	мужчины, женщины
277	1142503711Л	сноуборд – сноуборд-кросс	мужчины, женщины
278	1142513711Л	сноуборд – хаф-пайп	мужчины, женщины
279	1142101711Я	спортивное ориен-вание – классика (30-60 мин.)	все категории
280	1142111711Я	спортивное ориен-вание – кросс (65-140 мин.)	все категории
281	1142141711Л	спортивное ориен-вание – общ. старт-классика (35-60 мин.)	мужчины, женщины
282	1142151711Я	спортивное ориен-вание – общ. старт-кросс (65-140 мин.)	все категории
283	1142131711Я	спортивное ориен-вание – общ. старт-спринт (25-30 мин.)	все категории
284	1142091711Я	спортивное ориен-вание – спринт (до 25 мин.)	все категории
285	1142121711Я	спортивное ориен-вание – эстафета 3 чел.	все категории
286	1143211711Л	спортивное ориентирование – эстафета 4 человека (2м + 2ж)	мужчины, женщины
287	1142173711Я	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка – классика (35-65 мин)	все категории
288	1142183711Л	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка – лонг (65-140 мин)	мужчины, женщины
289	1142223711Я	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка – общий старт (30-60 мин)	все категории
290	1142163711Я	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка – спринт (до 30 мин)	все категории
291	1142193711Я	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка – эстафета 3 чел.	все категории
292	1142203711Я	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка – эстафета 3 чел. (маркиров. трасса)	все категории
293	1142213711Я	спортивное ориен-вание – лыжная г-ка маркиров. трасса (25-90 мин)	все категории
294	1141052711Я	теннис – одиночный разряд	все категории

295	1141062711Я	теннис – парный разряд	все категории
296	1141072711Я	теннис – смешанный разряд	все категории
297	1142351711Д	тхэквондо – весовая категория 46 кг	девушки (юниорки)
298	1142361711Б	тхэквондо – весовая категория 49 кг	женщины, девушки (юниорки)
299	1142371711Ю	тхэквондо – весовая категория 51 кг	юноши (юниоры)
300	1142381711Д	тхэквондо – весовая категория 51 кг	девушки (юниорки)
301	1142391711Ж	тхэквондо – весовая категория 57 кг	женщины
302	1142401711А	тхэквондо – весовая категория 58 кг	мужчины, юноши (юниоры)
303	1142411711Н	тхэквондо – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
304	1142421711Б	тхэквондо – весовая категория 67 кг	женщины, девушки (юниорки)
305	1142431711Ж	тхэквондо – весовая категория 67+ кг	женщины
306	1142441711А	тхэквондо – весовая категория 68 кг	мужчины, юноши (юниоры)
307	1142451711Ю	тхэквондо – весовая категория 78 кг	юноши (юниоры)
308	1142461711М	тхэквондо – весовая категория 80 кг	мужчины
309	1142471711М	тхэквондо – весовая категория 80+ кг	мужчины
310	1142651711Л	тхэквондо – пхумсэ – индивидуальная программа	мужчины, женщины
311	1142891711Л	тхэквондо – пхумсэ – двойки смешанные	мужчины, женщины
312	1142901711Л	тхэквондо – пхумсэ – тройки	мужчины, женщины
313	1140282711Я	футбол (11 x 11) чел.	все категории
314	1142232711Я	футзал (5 x 5) чел.	все категории
315	1141044711А	хоккей (6 x 6)	мужчины, юноши (юниоры)
316	1140172711Я	шахматы – командные соревнования	все категории
317	1140182711Я	шахматы – личные соревнования	все категории
318	1142662711Л	шахматы - блиц	мужчины, женщины
319	1141022711Я	шашки – русские шашки	все категории
320	1143222711Л	шашки – русские шашки – командные соревнования	мужчины, женщины
321	1141032711Я	шашки – стоклеточные шашки	все категории
322	1142742711Л	шашки – стоклеточные шашки – командные соревнования	мужчины, женщины

## 1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН СПОРТА ГЛУХИХ

### **Дзюдо**

Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия. Соревнования для спортсменов с нарушением слуха проводятся в соответствии с правилами Международной федерации дзюдо с дополнениями Международного спортивного комитета спорта глухих. Схватки проходят на татами до определения победителя в соответствии с правилами.

### **Лыжные гонки**

Гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определенной категории (возрастной, половой и т.д.). Соревнования проходят на дистанциях:

- девушки – 5км, 10км классическим стилем, 5км, 10км свободным стилем, спринт 1,5км, эстафета 3 х 3км, 3 х 5км;

- юноши – 5 км, 10км классическим стилем, 5км, 10км, 15км свободным стилем, спринт 1,5км, эстафета 3 х 5 км;

- женщины – 5км, 10км классическим стилем, 5км, 10км, 15км свободным стилем, персьют 5км + 5км, спринт 1,5км, эстафета 3 х 3км, 3 х 5км, смешанная 3м + 1ж (10км + 10км + 10км + 5км) ;

- мужчины: - 10км, 15км классическим стилем, 10км, 15км, 30км свободным стилем, персьют 10км + 10км, спринт 1,5км, эстафета 3 х 10км, смешанная 3м + 1ж (10км + 10км + 10км + 5км).

### **Плавание**

Вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются Международным спортивным комитетом спорта глухих. Спортсмены классифицируются для участия в соревнованиях согласно классификационному кодексу. Состязания проходят по следующим дистанциям:



- баттерфляй – 50м, 100м, 200м;
- брасс – 50м, 100м, 200м;
- вольный стиль – 50м, 100м, 200м, 400м, 800м (девушки и женщины), 1500м (юноши и мужчины);
- комплексное плавание – 100м, 200м, 400м;
- на спине – 50м, 100м, 200м;
- эстафета – вольный стиль 4 х 50м, 4 х 100м, 4 х 200м;
- эстафета комплексная 4 х 50м, 4 х 100м.

### **Футбол**

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

### **Хоккей**

Является сурдлимпийской версией хоккея на льду. Как и в обычном хоккее с шайбой, игра заключается в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков (включая вратаря), общее количество игроков в команде – пятнадцать. В состязаниях принимают участие юноши и мужчины.

### 1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесечное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

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 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 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 травматизации 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).

#### 1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система подготовки спортсмена – многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности под руководством и контролем, научным, с соответствующим медико-

биологическим и материально-техническим обеспечением, на основе использования средств восстановления и эффективной организации.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом тренер должен искать новое, свое.

В специальной литературе выделяют различные виды и разновидности подготовки спортсменов. Обобщение разрозненных и

относительно устоявшихся мнений позволяет предложить три наиболее значимых признака для их общей классификации: по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка); по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией (общая и специальная подготовка); по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка) (рис. 1).

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

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

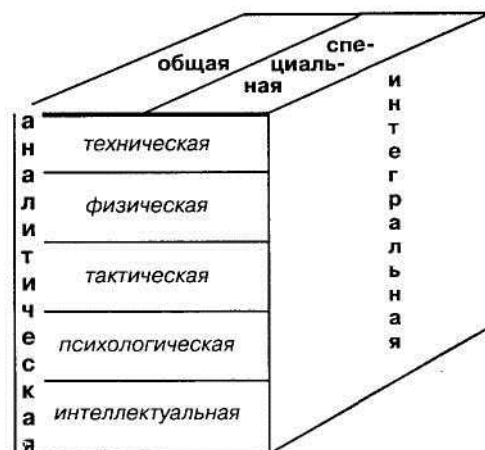


Рис. 1. Классификация видов подготовки спортсмена

**Физическая подготовка** спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

СФП направленно воздействует на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.

**Тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

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

**Теоретическая (интеллектуальная) подготовка** направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

**Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности



спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;

- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же

упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Программа предусматривает следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсменов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и

завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Данный раздел разработан на основе действующего законодательства Российской Федерации, положений Федерального стандарта спортивной подготовки, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Принадлежность лица к ГБУ ТО «САШ» определяется на основании приказа о зачислении на освоение Программы и договора оказания услуг по спортивной подготовке.

### **2.1. ПРОДОЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: до двух лет подготовки, свыше двух лет подготовки;
- этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

В таблице 2 указана продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп.

**Продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

Этап спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Продолжительность периода (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)					Минимальная наполняемость групп (человек)
			дзюдо	лыжные гонки	плавание	футбол	хоккей	
Начальной подготовки	Первый год	1	10	10	7	8	7	10-18
	Свыше первого года	Без ограничений		11			8	8
Тренировочный (спортивной специализации)	До года	1	12	13	9	10	9	6-15
	Второй и третий годы	2		14			10	5-14
	Четвертый и последующие годы	Без ограничений		16			12	4-13
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	-	18	13	13	15	3-12

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Утвержденные нормативы основных спортивных средств по их видам и годам подготовки регулируют их соотношение на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих представлено в таблице 3.

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При построении современной системы многолетней подготовки спортсменов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности.

Основные показатели системы соревнований, планируемые на этапах спортивной подготовки, отражены в таблице 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

Содержание подготовки, %	Дзюдо			Лыжные гонки			Плавание			Футбол			Хоккей		
	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ
Общая физическая подготовка	80	18	15	85-83	28-27	20-15	60	50	35	10	10	10	65-62	22-21	10-15
Специальная физическая подготовка		21	21		29-30	32-33	7	15	28	10	10	10	-	38-35	18-20
Техническая подготовка	12	42	42	10-12	35-36	38-39	24	22	20	30	25	25	13-15	24-25	25-22
Тактическая подготовка	-	-	-	12	36	39	-	-	1	5	10	15	15	20	23
Психологическая подготовка	3	3	4	2-1	2-3	2	2	2	1	5	5	5	1	2-3	2
Теоретическая подготовка	3	5	4	1-2	3-4	5-6	2	2	1	10	5	5	1-2	2-3	3-4
Спортивные соревнования	1	7	9	-	-	-	1	3	5	10	10	5	5-8	5-8	8-10
Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	1-2	1	3	7	10	15	15	-	-	1
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2-3	3	3	2	10	10	10	-	2-3	2-3

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства



**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих**

Виды спортивных соревнований	Дзюдо			Лыжные гонки			Плавание			Футбол			Хоккей		
	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ
Контрольный	6	6	12	3-6	6-8	10-12	2	5	7	1	1	2-3	1	1-2	2-3
Отборочные	-	8	12	2-3	4-5	6-8	3	8	10	1-2	1-2	2-3	1	2-3	4-5
Основные	-	14	18	-	2-3	5-6	1	3	5	-	3	6	-	1-2	3-4
Всего за год	6	28	42	5-9	12-16	21-26	6	16	22	2-3	5-6	10-12	2	4-7	9-12

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Недельный режим тренировочной работы  
по виду спорта спорт глухих**

Этап подготовки	Период подготовки	Год подготовки	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)				
			Дзюдо	Лыжные гонки	Плавание	Футбол	Хоккей
Начальной подготовки	первый год	1	6	6	8	6	4
	свыше года	2 и свыше	9	6	9	6	6
Тренировочный (спортивной специализации)	до года	1	11	8	10	8	8
	второй и третий годы	2	12	10	12	8	10
		3	14	12	12	9	12
	четвертый и последующие годы	4 и свыше	16	14	14	10	14
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	постоянно	18	21	18	15	21

## 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и представлен в таблице 5.

## 2.5. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки и данной Программой.

К освоению Программы допускаются лица с инвалидностью по слуху, прошедшие спортивный отбор в соответствии с частью 4 и соответствующие указанным ниже требованиям.

### **Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов), педиатров или терапевтов поликлиник по месту жительства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми Учреждение заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

Для осуществления полноценного процесса отбора необходимо тесное сотрудничество между тренером и врачом.

### **Возрастные требования**

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку представлены в таблице 1.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц для зачисления и прохождения спортивной подготовки по Программе не ограничивается.

### **Психофизические требования**

Спортивная физиология располагает большим числом контрольных тестов по определению функционального состояния спортсменов. Тренеру необходимо выбрать те из них, которые могли бы дать наиболее точные сведения о пригодности спортсмена. Можно применять тесты с использованием как простой, так и специальной аппаратуры. Обследования целесообразно проводить во врачебно-физкультурном диспансере.

Для определения функционального состояния организма спортсмена необходимо знать минутный объем дыхания, потребление кислорода, выделение углекислого газа, эквивалент дыхания, легочную вентиляцию, кислородный долг; состояние сердца и системы кровообращения, анализ крови в состоянии покоя и после выполнения нагрузки, анализ мочи и др.

При прогнозировании способностей спортсменов необходимо учитывать уровень развития специальных психических качеств, проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности.

### **2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ**

В таблице 6 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных

особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

*Таблица 6*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спорт глухих**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 и св. год	1 год	2 и св. год	
<b>Дзюдо</b>					
Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18-24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936-1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624
<b>Лыжные гонки</b>					
Количество часов в неделю	6	6	8	10-18	21-27
Количество тренировок в неделю	2-3	3	4	5-8	9-11
Общее количество часов в год	312	312	416	520-936	1092-1404
Общее количество тренировок в год	104-156	156	208	260-416	468-572

<b>Плавание</b>					
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	18-21
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10-11
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	936-1092
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520-572
<b>Футбол</b>					
Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год	312	312	416-520	416-520	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260
<b>Хоккей</b>					
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21-27
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9-11
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092-1404
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468-572

## 2.7. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

## Перечень тренировочных сборов по виду спорта спорт глухих

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований



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

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

## 2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна для дисциплины «плавание»;
- наличие хоккейной площадки для дисциплины «хоккей»;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 8, 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 9, 11);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Дзюдо</b>			
1	Ковер для борьбы	штук	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пара	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
<b>Лыжные гонки</b>			
1	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	2
2	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2

3	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	1
5	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Амортизатор резиновый	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волебольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22	Электромегафон	комплект	2
23	Эспандер лыжника	штук	12
<b>Плавание</b>			
1	Средство спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Лопатки для плавания	комплект	8
5	Ласты	комплект	8

<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Биодинамическая скамья для тренировки в зале	штук	4
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Доска для плавания	штук	20
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало	штук	1
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Лопатки для плавания	штук	20
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч ватерпольный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
15	Поплавки-вставки для ног	штук	50
16	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17	Секундомер	штук	4
18	Секундомеры ручные судейские	штук	10
19	Скамейки гимнастические	штук	6
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Термометр для воды	штук	2
22	Фен	штук	2
23	Штанга спортивная	комплект	1
<b>Футбол</b>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
3	Мяч футбольный	штук	22
4	Стойки для обводки	штук	20
5	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
2	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3
3	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	комплект	4
4	Сетка для переноски мячей	штук	2

<b>Хоккей</b>			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3
3	Сумка для клюшек	штук	4

*Таблица 9*

**Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта спорт глухих**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Лыжные гонки</b>			
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8
4	Нагрудные номера	штук	100
<b>Футбол</b>			
1	Манишка футбольная	штук	14

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

№ 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)
<b>Лыжные гонки</b>									
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
2	Крепления лыжные	пар		-	-	1	1	1	1
3	Палки для лыжных гонок	пар		-	-	1	1	2	1
4	Лыжероллеры	пар		-	-	1	1	1	1
<b>Хоккей</b>									
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на	-	-	2	1	3	1
3	Шайба	штук	занимающегося	-	-	10	1	15	1

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование,  
по виду спорта спорт глухих**

№ 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)
<b>Дзюдо</b>									
1	Сандали пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект		1	2	1	2	2	1
3	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект		1	2	1	2	2	1
4	Пояс	штук		1	2	1	2	4	1
5	Трико (трусы) белого цвета	штук		2	1	2	1	3	1
6	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук		2	1	2	1	3	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект		1	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		1	1	2	1	2	1
9	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект		1	1	2	1	2	1
<b>Лыжные гонки</b>									
1	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар		-	-	1	2	2	1
3	Чехол для лыж	штук		-	-	1	3	1	2
4	Ботинки лыжные	пар		-	-	2	1	3	1



5	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	2	1	2	1
7	Комбинезон для лыжных гонок	штук		-	-	1	2	1	2
8	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2	1	2
<b>Плавание</b>									
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук		-	-	-	-	1	1
3	Купальник (женский)	штук		2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар		1	1	1	1	2	1
5	Очки для плавания	пар		2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук		2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук		2	1	1	1	1	1
8	Халат	штук		-	-	-	-	1	1
9	Шапочка для плавания	штук		2	1	2	1	3	1
<b>Футбол</b>									
1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	4	1	4	0,5
4	Рейтузы для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	2	0,5
6	Трусы футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
7	Футболка	штук	на	-	-	2	1	2	1

			занимающегося						
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
<b>Хоккей</b>									
1	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
5	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
9	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
11	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12	Рейтузы	штук	на занимающегося вратаря	-	-	4	1	4	1
13	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2
15	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

## 2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих определяется в соответствии с таблицей 12. При комплектовании тренировочных групп максимальная наполняемость применяется при организации тренировочного процесса в инклюзивной форме.

*Таблица 12*

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовке в спорте глухих

Этап подготовки	Год подготовки	наполняемость групп (чел.)			Мин. возраст (лет)	Миним. уровень подготовки
		миним.	оптим.	максим.		
<b>Дзюдо</b>						
Начальной подготовки	1 год	12	15	25	10	
	2 и св. год	10	12	20	11	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	8	10	15	12	
	2 год	6	10	14	13	
	3 год	6	8	14	14	
	4 и св. год	5	8	13	15	
Совершенствования	весь период	4	5	12	-	КМС

спортивного мастерства						
<b>Лыжные гонки</b>						
Начальной подготовки	1 год	12	15	25	10	
	2 и св. год	7	12	20	11	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	10	10	15	13	
	2 год	8	10	14	14	
	3 год	8	8	14	15	
	4 и св. год	6	8	13	16	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	5	6	12	18	КМС
<b>Плавание</b>						
Начальной подготовки	1 год	10	15	30	7	
	2 и св. год	8	12	25	8	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	6	10	20	9	
	2 год	5	10	20	10	
	3 год	5	8	20	11	
	4 и св. год	4	8	20	12	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	3	6	12	13	КМС
<b>Футбол</b>						
Начальной подготовки	1 год	14	20	25	8	
	2 и св. год	12	18	20	9	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	14	16	20	10	
	2 год	13	16	20	10	
	3 год	13	15	20	11	
	4 и св. год	12	14	20	12	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	6	14	20	13	1р
<b>Хоккей</b>						
Начальной подготовки	1 год	18	20	25	7	
	2 и св. год	16	18	20	8	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	15	16	20	9	
	2 год	14	16	20	10	
	3 год	14	15	20	11	
	4 и св. год	13	14	20	12	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	12	14	20	15	1р

## 2.10 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы, по мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — фазе ее стабилизации, а

переходный — фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

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

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение

отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность



зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта; 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе — базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла — постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1—2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача — восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1—2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача — подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий.

Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период.** Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и социально-подготовительные упражнения, направленные на повышение социальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1—2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3—4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного

отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятия, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт глухих осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих, проводятся занятия, направленную на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

#### **3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОНЫХ ЗАНЯТИЙ**

При организации и проведении тренировочного процесса учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и

соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач; по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и

последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

### 3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Ниже приведены требования техники безопасности в различных дисциплинах спорта глухих.

#### *Дзюдо*

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта.

Тем не менее соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо. Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

- нельзя сидеть спиной к центру татами;
- во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю;

- при падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение и падать на локти;
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники;
- не заниматься самодеятельностью, внимательно слушать и выполнять задания тренера;
- нельзя разговаривать, шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других во время тренировки.

### ***Лыжные гонки***

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Выйдя на улицу не надо спешить вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках – не менее 30 м. При спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.



О поломке и порче лыжного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера. Нельзя уходить с тренировки без разрешения тренера.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжными гонками следующие: температура не ниже  $-14^{\circ}\text{C}$ , тихий ветер.

Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

При сильном морозе необходимо поручать обучающимся следить друг за другом и сообщать тренеру о первых признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища.

В начале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется тренером.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Во избежание путаницы, лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой буквой «п» под номером.

Перед выходом с базы к месту занятий тренер обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные обучающиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу обучающихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажженные фонари: впереди белого цвета, а позади – красного.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу тренера, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися

лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

### ***Плавание***

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в бассейне в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения занимающимися через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **Футбол**

#### *Общие требования безопасности.*

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

#### *Требования безопасности перед началом занятий.*

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

#### *Требования безопасности во время занятий.*

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **Хоккей**

*Общие требования безопасности*

- к занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места;

- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

- занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром);

- запрещается выходить на лед без задания тренера;

- спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение требований техники безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

- тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма);

- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;

- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;

- проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица;

- надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

*Требования безопасности во время занятий.*

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового

поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки;

- провести разминку;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу; неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов;

- не кататься на тесных или свободных коньках;

- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации Учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации Учреждения.

#### *Требования безопасности по окончании занятий.*

- снять хоккейную форму;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить, убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

### 3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

В Учреждении тренировочный год начинается 1 января. Окончание – 31 декабря. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах 13-17.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

### 3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годичного цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Параметры тренировочных воздействий должны соответствовать росту морфофункциональных возможностей спортсменов и учитывать закономерности становления спортивного мастерства.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличение процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица 18).

При планировании спортивных результатов также необходимо ориентироваться на нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта спорт глухих (таблицы 19-21).



**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт глухих – дзюдо**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	125	187	109	118	140	160	157
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	121	183	130	140	165	187	217
3	Техническая подготовка (ТехП), час	38	56	240	262	306	350	393
4	Психологическая подготовка (ПП), час	9	14	17	19	22	25	37
5	Теоретическая подготовка, час	9	14	28	31	36	42	37
6	Спортивные соревнования, час	3	5	38	44	48	56	78
7	Восстановительные мероприятия, час	3	5	6	6	7	8	9
8	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
9	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
10	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>572</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт глухих – лыжные гонки**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	118	110	102	120	138	156	104
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	105	105	101	131	151	171	289
3	Техническая подготовка (ТехП), час	31	37	126	152	173	214	305
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	37	37	49	70	95	109	261
5	Психологическая подготовка (ПП), час	6	3	8	10	18	21	22
6	Теоретическая подготовка, час	3	6	12	16	25	29	55
7	Спортивные соревнования, час	2	4	6	7	8	10	15
8	Интегральная подготовка, час	-	-	-	-	-	-	11
9	Восстановительные мероприятия, час	6	6	8	10	12	14	22
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>21</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1092</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт глухих – плавание**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	248	281	258	310	310	364	328
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	30	33	78	94	94	108	262
3	Техническая подготовка (ТехП), час	100	109	114	137	137	160	186
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	-	-	-	-	-	-	9
5	Психологическая подготовка (ПП), час	8	9	10	12	12	14	9
6	Теоретическая подготовка, час	8	9	10	12	12	14	9
7	Спортивные соревнования, час	2	4	14	17	17	20	40
8	Интегральная подготовка, час	4	5	16	19	19	22	66
9	Восстановительные мероприятия, час	12	14	16	19	19	22	19
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт глухих – футбол**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	31	31	42	40	47	50	78
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	31	31	40	40	47	50	78
3	Техническая подготовка (ТехП), час	94	94	104	104	117	130	195
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	16	16	40	42	45	52	116
5	Психологическая подготовка (ПП), час	16	16	20	20	24	26	35
6	Теоретическая подготовка, час	30	30	20	20	24	26	35
7	Спортивные соревнования, час	30	30	42	42	45	52	40
8	Интегральная подготовка, час	30	30	62	62	70	78	117
9	Восстановительные мероприятия, час	30	30	42	42	45	52	78
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>780</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт глухих – хоккей**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	134	200	87	109	122	142	163
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	-	-	126	162	198	225	218
3	Техническая подготовка (ТехП), час	27	41	80	105	130	155	279
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	31	47	76	88	105	126	251
5	Психологическая подготовка (ПП), час	2	3	8	10	12	14	21
6	Теоретическая подготовка, час	2	3	8	10	12	14	33
7	Спортивные соревнования, час	8	14	19	22	29	34	87
8	Интегральная подготовка, час	-	-	-	-	-	-	10
9	Восстановительные мероприятия, час	-	-	8	10	12	14	22
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>21</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1092</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,  
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития  
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности  
детей от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В				
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

*Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.*

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта в спорте глухих (дисциплины «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «футбол», «хоккей») МС выполняется с 16 лет. КМС выполняется с 14 лет.

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
Чемпионат Мира	Мужчины, женщины	Дзюдо	3-5	
		Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	3-5	
		Лыжные гонки - эстафета	2-3	
		Плавание - эстафета	3	
		Футбол	4-6*	
	Мужчины	Хоккей	3-4*	
			*Участвовать в 50% игр	
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Дзюдо	2-3	
		Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	2-3	
		Лыжные гонки - эстафета	2-3*	
		Плавание - эстафета	*3-5 место в индивид. видах	
		Футбол	2-3	
	Мужчины	Хоккей	3-4*	
			*Участвовать в 50% игр	
Чемпионат России	Мужчины, женщины	Дзюдо	1-2	2-3
		Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	1	2-3

		Лыжные гонки - эстафета	1	2
		Плавание - эстафета	1	2-3
		Футбол	1*	2-3*
	* Требование выполнить дважды в течение четырех лет. МС: допускается занять 1 место и дважды 2-3 место в течение трех лет. Участвовать в 60 % игр.			
Мужчины	Хоккей	1*	2-3*	
		* Требование выполнить дважды в течение четырех лет. МС: допускается занять 1 место и дважды 2-3 место в течение трех лет. Участвовать в 60 % игр.		
Кубок России	Мужчины, женщины	Дзюдо	1	2-3
		Плавание - эстафета	1	2
		Футбол	1*	2-3*
	* Требование выполнить дважды в течение четырех лет. МС: допускается занять 1 место и дважды 2-3 место в течение трех лет. Участвовать в 60 % игр.			
Мужчины	Хоккей	1*	2-3*	



			* Требование выполнить дважды в течение четырех лет. МС: допускается занять 1 место и дважды 2-3 место в течение трех лет. Участвовать в 50 % игр.	
Первенство России	Юноши, девушки (14-18 лет)	Дзюдо		1-2
		Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)		1-2
		Лыжные гонки - эстафета		1
		Плавание - эстафета		1-2
		Футбол		1*
		* Участвовать в 60 % игр		
	Юноши (14-18 лет)	Хоккей		1*
				* Участвовать в 60 % игр
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Дзюдо	1	2-3
	Юноши, девушки (14-18 лет)			1-2
	Мужчины, женщины	Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	1	2-3
	Юноши, девушки (14-18 лет)			1-2
	Мужчины, женщины	Лыжные гонки - эстафета		1
	Юноши, девушки (14-18 лет)			1
	Мужчины, женщины	Плавание - эстафета	1	2
	Юноши, девушки (14-18 лет)			1-3

	Мужчины, женщины	Футбол	1*	2*
	Юноши, девушки (14-18 лет)			1*
			* Требуется выполнить дважды в течение трех лет. Участвовать в 60 % игр.	
Иные условия	1. МС на чемпионате Мира, чемпионате Европы присваивается при условии проведения соответствующего чемпионата не чаще, чем один раз в четыре года. 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований			

Таблица 20

Требования и условия их выполнения для присвоения I – III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов в спорте глухих ((дисциплины «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «футбол», «хоккей»))

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Первенство России	Юноши, девушки (14-18 лет)	Дзюдо	3-4	5-6	7-10			
		Лыжные гонки – персьют, лыжные гонки – спринт	3-4	5-6	7-10			
		Лыжные гонки – эстафета	2-3	4-5	6-8			
		Плавание – эстафета	3-4	5-6	7-10			
		Футбол	2-3*	4-5*	6-8*			
	* Участвовать в 60 % игр							
	Юноши (14-18 лет)	Хоккей	2-3*	4-5*	6-8*			
* Участвовать в 50 % игр								

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юноши, девушки (14-18 лет)	Дзюдо	3-4	5-6	7-10			
		Лыжные гонки – персьют, лыжные гонки – спринт	3-4	5-6	7-10			
		Лыжные гонки – эстафета	2-3	4-5	6-8			
	Мужчины, женщины	Плавание – эстафета	3	4-5	6-8			
			4-5	6-7	8-10			
	Юноши, девушки (14-18 лет)	Футбол	2-3*	4-5*	6-8*			
			* Участвовать в 60 % игр					
	Юноши (14-18 лет)	Хоккей	1-2*	3-4*	5-6*			
* Участвовать в 50 % игр								
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов	Мужчины, женщины	Дзюдо	1-3	4-6	7-8			
		Лыжные гонки – персьют, лыжные гонки – спринт	1-3	4-6	7-8			
		Лыжные гонки – эстафета	1-2	3-4	5-6			
		Плавание – эстафета	1-3	4-6	7-8			
		Футбол	1-2*	3-4*	5-8*			
	* Участвовать в 60 % игр							
	Мужчины	Хоккей	1-2*	3-4*	5-6*			
* Участвовать в 50 % игр								
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов	Юноши, девушки (14-18 лет)	Дзюдо	1-2	3-4	5-6			
		Лыжные гонки – персьют, лыжные гонки – спринт	1-2	3-4	5-6			
		Лыжные гонки – эстафета	1	2	3			
		Плавание – эстафета	1-2	3-4	5-6			
		Футбол	1*	2-3*	4-5*			
	* Участвовать в 60 % игр							

Чемпионат субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	Дзюдо	1-2	3-4	5-6				
		Лыжные гонки – персьют, лыжные гонки – спринт	1-2	3-4	5-6				
		Лыжные гонки – эстафета	1	2	3				
		Плавание – эстафета	1-2	3-4	5-6				
		Футбол	1*	2*	3*				
	* Участвовать в 60 % игр								
	Мужчины	Хоккей	1-2*	3-4*	5-6*				
* Участвовать в 50 % игр									
Первенство субъекта Российской Федерации	Юноши, девушки (14-18 лет)	Дзюдо	1	2	3	4			
		Лыжные гонки – персьют, лыжные гонки – спринт	1	2	3	4			
		Лыжные гонки – эстафета		1	2	3			
		Плавание – эстафета	1	2	3	4			
		Футбол	1*	2*	3*	4*	5*	6*	
* Участвовать в 60 % игр									
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.								



25	вольный стиль 50 м	с			25,7	29,7	27,0	31,0	28,9	32,7	32,1	36,3	36,0	40,7	40,5	45,7	43,5	50,7	48,5	55,5
26	вольный стиль 100 м	мин,с			0:57,5	1:06,0	1:00,5	1:09,0	1:06,2	1:14,0	1:15,0	1:24,0	1:25,0	1:35,0	1:30,5	1:45,0	1:38,5	1:55,0	1:48,0	2:05,0
27	вольный стиль 200 м	мин,с			2:07,0	2:23,5	2:14,0	2:28,0	2:25,0	2:41,0	2:44,0	3:02,0	3:07,0	3:26,0	3:21,0	3:48,0	3:39,0	4:08,0	4:02,0	4:29,0
28	вольный стиль 400 м	мин,с			4:35	5:01	4:49	5:14	5:09	5:38	5:50	6:23	6:39	7:17	7:07	8:04	7:59	8:49	8:44	9:34
29	вольный стиль 800 м	мин,с				10:32		11:03		11:56		13:38		15:42		17:43		19:23		20:48
30	вольный стиль 1500 м	мин,с			18:21,5		19:20,5		21:14,0		24:15,0		27:56,0		28:36,0		31:31,5		34:26,0	
31	брасс 50 м	мин,с			0:33,0	0:38,2	0:34,5	0:39,7	0:37,0	0:42,1	0:41,1	0:46,8	0:46,1	0:52,4	0:48,2	0:55,9	0:53,0	1:00,9	0:58,0	1:05,5
32	брасс 100 м	мин,с			1:12,0	1:24,0	1:16,0	1:27,5	1:23,0	1:34,0	1:34,0	1:46,0	1:46,0	1:56,0	1:49,0	2:07,0	1:59,0	2:17,0	2:09,0	2:27,0
33	брасс 200 м	мин,с			2:37,5	2:59,0	2:46,0	3:07,0	3:01,0	3:21,0	3:25,0	3:47,0	3:54,0	4:19,0	3:59,0	4:34,0	4:19,0	4:54,0	4:39,0	5:14,0
34	баттерфляй 50 м	с			28,5	32,3	30,0	34,0	31,4	35,5	34,9	39,5	39,1	44,3	43,5	49,1	48,5	53,5	53,5	58,5
35	баттерфляй 100 м	мин,с			1:03,5	1:12,0	1:07,0	1:15,0	1:12,0	1:21,0	1:21,5	1:32,0	1:32,0	1:44,0	1:39,0	1:50,0	1:50,0	2:00,0	2:00,0	2:10,0
36	баттерфляй 200 м	мин,с			2:21,0	2:37,5	2:29,5	2:45,0	2:38,0	2:57,0	2:59,0	3:20,0	3:24,0	3:48,0	3:41,0	4:13,5	4:03,0	4:37,0	4:21,0	4:57,0
37	на спине 50 м	с			30,8	35,0	32,2	36,5	33,9	38,7	37,7	43,0	42,3	48,2	45,0	50,7	50,0	55,7	54,5	56,0
38	на спине 100 м	мин,с			1:06,4	1:15,0	1:09,5	1:19,5	1:14,5	1:24,0	1:24,3	1:35,0	1:35,4	1:42,5	1:42,0	1:55,0	1:54,0	2:05,0	2:04,0	2:15,0
39	на спине 200 м	мин,с			2:23,0	2:38,0	2:31,0	2:40,0	2:40,0	3:00,0	3:01,0	3:24,0	3:27,0	3:53,0	3:43,5	4:12,0	4:07,0	4:32,0	4:27,0	4:52,0
41	комплексное 100 м	мин,с			1:07,5	1:14,5	1:09,5	1:16,0	1:13,0	1:21,0	1:17,0	1:26,0	1:28,0	1:38,0						
42	комплексное 200 м	мин,с			2:23,5	2:41,0	2:31,5	2:50,0	2:44,0	3:03,0	3:06,0	3:27,0	3:32,0	3:47,0	3:43,5	3:58,0	4:08,0	4:23,0	4:34,0	4:48,0
43	комплексное 400 м	мин,с			5:04	5:45	5:17	6:04	5:49	6:27	6:35	7:18	7:04	7:34	7:50	8:14	8:39	8:54	9:29	9:44
Условия к плаванию		Первенство России проводится в возрастных категориях: юноши, девушки (10-18 лет)																		
Иные условия		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. МСМК присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</li> <li>2. МС присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов.</li> <li>3. КМС присваивается за результаты, показанные на соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации.</li> <li>4. I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</li> <li>5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</li> </ol>																		

### 3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЯ

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определён состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

**Текущее медицинское наблюдение** за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение текущих медицинских наблюдений осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе наблюдений независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам медицинского наблюдения включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном текущем медицинском наблюдении спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель этапного медицинского обследования - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа этапного



медицинского обследования, согласно которой оно проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе этапного медицинского обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом

развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе врачебно-педагогического контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

Врачебно педагогический контроль проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения врачебно-педагогического контроля является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных

планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогический контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Врачебно-педагогический контроль осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ

результатов контроля, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях,

произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с

учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: в соответствии с Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к

занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по

спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным



видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических

состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### 3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.6.1. Этап начальной подготовки

##### *Дзюдо*

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: 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, поднимание 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.

Юный дзюдоист за период подготовки в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные

технические действия, выучить существующую терминологию упражнений. Примерный программный материал по технической подготовке представлен в таблице 22.

Таблица 22

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

№	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	<b>стойки</b> высокая стойка фронтальная высокая правосторонняя высокая левосторонняя высокая низкая стойка фронтальная низкая правосторонняя низкая левосторонняя низкая
4	СИНТАЙ СУРИАСИ ЦУГИАСИ	<b>передвижения</b> скользящий переставной шаг 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	захваты захват в высокой правосторонней стойке захват в высокой левосторонней стойке захват в низкой правосторонней стойке

	ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА	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
<b>НАГЭ ВАДЗА - броски</b>		
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
<b>КАЭСИ ВАДЗА - контрприемы</b>		
1	ЦУБАМЭ-ГАЭСИ	боковая подсечка от боковой подсечки
<b>РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации</b>		
1	ОУТИ-ГАРИ-СЭОИ-НАГЭ	зацеп изнутри – бросок через спину
<b>КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)</b>		
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)
<b>НОГАРЭКАТА – уходы из опасных положений</b>		
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 обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период подготовки в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены учащиеся, обучающиеся на этапе НП только после 1 года занятий, успешной сдачи контрольных тестов, прохождения медицинского осмотра и только среди спортсменов своей квалификации.

### ***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.

### ***Плавание***

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация 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 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 условно можно 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 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 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.

К концу первого полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии изучается способ дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние недели отводятся для



изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

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.

### ***Футбол***

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

Важное значение на этапе начальной подготовки имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. На этом этапе футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее

распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается.

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 (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

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

Этап начальной подготовки наиболее благоприятен для *развития гибкости*, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в

голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

*При развитии быстроты*, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу недовосстановления.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

## *Хоккей*

### *Общая физическая подготовка.*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения сторон.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.** Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, "блинами", набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, ами, со штангой (для юношей); из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении, лежа, сидя; разнообразные сочетания упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для ног: Поднимание на носки, ходьба на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)

Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу-приседе.

### **Упражнения для направленного развития физических качеств.**

Упражнения для развития координационных способностей: Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнувшись, стойка на руках и голове, стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в вися. Висы простые и смешанные, согнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы (самбо, дзюдо). Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную, движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу-приседе, с ускорением. Игры в эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-

пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

**Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от пяти до ста метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки и возобновление, и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстротой работы рук и ног. Игры в эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

**Упражнения для развития силы.** Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах; варианты: с гантелями, с "блинами", с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки,

жим, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, "блины", гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500,600,800,1000,1500 метров. Кроссы (дистанция от двух до восьми километров). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору. Туристические походы ( 25-30 км.). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км. на время и на более длинные дистанции без учета времени). Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с невысокой скоростью. Игры в воде.

*Специальная физическая подготовка.*

**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, весом до 1 кг. 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 для развития быстроты.** Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 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 3-6 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 10-12 мин., число серий 1- 2).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.

**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.

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения на коньках.** Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на одном и двух коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение "плугом", "полуплугом", двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, прыжком, скрестными шагами, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу, вправо, влево, по "восьмерке", по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков от льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу " по восьмерке", с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной, боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

**Техника нападения.** Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки о т шайбы (перед собой, сбоку), по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударным подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое "рубкой"), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски. Обучение длинному броску с "удобной" и "неудобной" стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Прием шайбы, остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего

движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно колено, на два колена, лежа). Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом вправо, влево, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с "подпусканием" шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты "на передачу", "на бросок", "на перемещение" и т.д.

**Техника обороны.** Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой, с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

*Тактическая подготовка.*

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передаче "подкидной", длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротком замахом), передаче коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "передай и выйди", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в "квадратах" с различными сочетаниями занимающихся 3:2,4:3,3:3,5:3; с

введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и т.д.

**Тактика обороны.** Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Изучение игровых обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### **Подготовка вратаря**

*Физическая подготовка.*

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов, верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений приставным и скрестным шагами, в челночном беге. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо (типа "маятник"), в стойке. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед – назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

*Техническая подготовка.*

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега и спиной вперед, передвижение приставными шагами – выполнение упражнений (например: выпад влево - основная стойка). Ловля

мяча, шайбы посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек, те же упражнения с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоколетающей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

*Тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

*Дзюдо*

*Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка для тренировочных групп в общем объеме всех часов составляет примерно 21-23%. Она 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 гирями. 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. В общем объеме всех часов СФП составляет от 23 до 25 %.

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.*

Технико-тактическая подготовка в общем объеме всех часов составляет 50-52%

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. Развиваются 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. Для 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 тренерским составом самостоятельно.

В течении первых двух лет рекомендуется изучить не менее 40% предложенных технических действий и 60% в последующие года обучения в ТГ. Углубленная базовая техническая подготовка для тренировочных групп представлена в таблице 23.

*Таблица 23*

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

№	Японское наименование	Перевод с японского
<b>НАГЭ ВАДЗА - броски</b>		
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
<b>КАЭСИ ВАДЗА - контрприемы</b>		
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-	подхват изнутри от зацепа снаружи



	ГАКЭ	
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
<b>РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации</b>		
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 –	рычаг локтя поперёк – вариант

	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	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-ГАТАМЭ	удушающий отворотом сзади – рычаг локтя поперёк
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	ИШПОН-СЭОИ-НАГЭ – КОУТИ-МАКИКОМИ	бросок через спину, зацеп изнутри одноименной ногой
32	ИШПОН-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
<b>КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)</b>		
<b>ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания</b>		
1	УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ	обратное удержание сбоку
2	УКИ-ГАТАМЭ	удержание «поплавок» (от болевого приема)
<b>КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые приемы</b>		
3	УДЭ-ГАТАМЭ	рычаг локтя с упором руки в плечо
4	ВАКИ-ГАТАМЭ	болевым 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
<b>СИМЭ ВАДЗА – удушающие приемы</b>		
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
21	САНКАКУ-ДЗИМЭ	удушающий ногами захватом руки и головы

### *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.

### ***Плавание***

**1-й и 2-й годы.** 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 тренировочных

группах. 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.

### **Футбол**

Этап характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе — воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость футболистов воспитывается как неспецифическим и упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (Например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, бегу спиной вперед, приставным шагом). При этом формируются способности осваивать Координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости — повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз.

Динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений

служит сокращение амплитуды движений. Футболисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, удара по мячу, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При воспитании скорости бега с помощью повторного Метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости. Можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях — под гору; чередование рывков в усложненных условиях — в гору с рывками, под гору и т.п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м — стартовая скорость и 30-40 м — дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м — 75-90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха — легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий — от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-



тактическом плане, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно 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; различные сочетания рывков и прыжков).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных футболистов) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх - в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости — равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода — интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) футболиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160-175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30-40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, хоккей и т.д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (футбол на уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» — 4х2, 5х3, 5х2 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при Воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная  $140 \pm 10$  уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.

3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).

4. Характер паузы отдыха между повторениями — малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам без рынков и пробежек).

5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику футбола).

7. Количество серий — от 2 до 3 в одном занятии.

Примером упражнений, выполняемых с помощью интервального метода и направленных на воспитание и совершенствование скоростной выносливости, могут быть следующие:

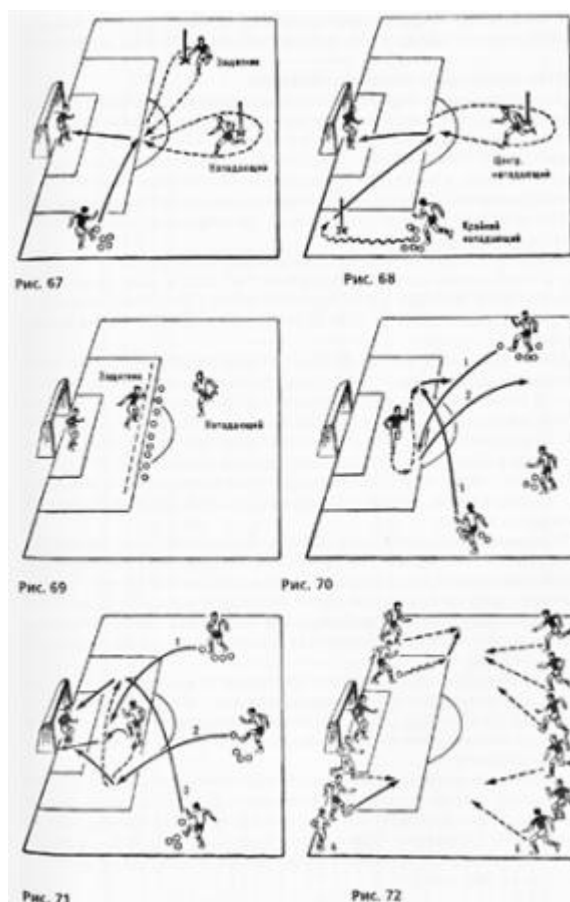
- удары по воротам. Защитник, обегая стойку, противодействует нападающему, пытающемуся забить гол после передачи тренера;

- два нападающих производят серию рынков без пауз отдыха. При этом крайний нападающий после ведения мяча на максимальной скорости делает передачу в зону штрафной площади, откуда центральный нападающий производит удар по воротам;

- единоборство защитника и нападающего. Задача нападающего — забить все мячи в ворота финтом, обманув защитника, который должен помешать провести удар в ворота. Игроки не имеют права переходить линию штрафной площади. Задача нападающего — забить как можно больше и быстрее мячи в ворота;

- группа футболистов поочередно посылает мячи в разные точки штрафной площади верхом. Задача защитника — пытаться выбить их ногой или головой из штрафной в обратном направлении, пока они не коснутся земли;

- группа футболистов поочередно посылает мячи в разные точки штрафной площади верхом. Задача нападающего — забить мячи в ворота ногой или головой после одного или двух касаний мяча о землю;



- команда А владеет двумя-тремя мячами и располагается на линии ворот, а команда Б — на средней линии. По сигналу игроки команды А передают мячи друг другу. Задача команды А — как можно дольше удержать хотя бы один мяч, а игроки команды Б должны выбить эти мячи за пределы поля. Выигрывает команда, дольше владевшая мячами.

*Сила* в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен рассматривать ее лишь как базу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.

Основным методом воспитания силы футболистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что футболисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80% от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий — не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

### ***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, кувьрки 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 "подпусанием" 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 "пяточке", 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.

### **3.6.3. 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 гирями, 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. 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 благоприятную ситуацию 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 (Tomoe-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 (Tomoe-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.

### ***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 спортсменам.

*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 годичных 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 годичных 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.

### **Футбол**

Этап характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80-100% соответствующего уровня взрослых футболистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

Для дальнейшего развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Широко используют игры, игровые и технико-тактические упражнения, интенсивность которых достигает 75-85% от МПК, ЧСС находится в зоне 165-175 уд/мин.

Кроме указанного метода для воспитания общей выносливости используют интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. В данном методе интенсивность работы поддерживается в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность около 90%, ЧСС достигает 170-180 уд/мин; продолжительность рабочей фазы — в пределах 1-2 мин (сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120-140

уд/мин); число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры без существенного удлинения интервалов отдыха.

Основные методы воспитания скоростной выносливости на данном этапе подготовки — повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха.

Воспитание силы на данном этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях в большей степени следует учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений специфике игры. В то же время не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

Чтобы более разносторонне воздействовать на силовые способности футболистов, создать условия, приближенные к футболу, повысить эмоциональность занятий, следует использовать как парные (например, борьба за мяч), так и групповые игровые упражнения (например, игра в футбол с наездниками). Причем необходимо четко дозировать нагрузку по времени и величине отягощения.

### ***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. Вес набивных мячей — 4 кг. Метание легкоатлетического ядра. Имитация бега на коньках с отягощением. Силовая

тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). 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 выполняются с широким использованием метода сопряженного воздействия. 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 8-10 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 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 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, интервалы отдыха между сериями 8-12 мин., число серий 5-6). Фартлек. Бег 200,300,400м. "Челночный бег". 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. Использование упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

**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. Широкое использование в упражнениях отягощений малого веса.

**Техника бега на коньках.** Повторение и закрепление ранее изученного материала. Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время на 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, воротов, прыжков, падений, кувырков и т.п. "Челночный бег".

**Техника нападения.** Ведение шайбы. Совершенствование ранее изученных видов ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с "удобной" и

"неудобной" стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со "своих" точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности бросков. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости; с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановка шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

**Техника обороны.** Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу в игровых упражнениях и двусторонних играх.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы партнером для бросков по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитника 1:2. Тактические действия нападающих и



защитников при организации контратаки. Игра в "квадрате" с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях. Групповые и командные тактические действия. Передачи шайбы. Совершенствование ранее изученных способов передач в условиях близких к игровым с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, "закрыть" соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

**Тактика обороны.** Индивидуальные действия. Опека игрока, Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в "квадрате" с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Групповые и командные взаимодействия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5;3:5;3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена составов в момент остановки игры в ходе матча. Оборона с помощью

прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### **Подготовка вратаря**

Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации (типа "маятник"). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнениях на батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой по дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Обучение технике отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обработка тактических действий при

ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при её добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче её на ближний "пяточок", из-за ворот сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового предвидения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

### 3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности,

когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

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

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность

к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика спорта глухих, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. **Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и тренировочном важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют

привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с

необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных

достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

*Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.* В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто воздействий.

*Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.* Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту,



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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

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

эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

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

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

### 3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий,

организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена,

пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### 3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной

субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, 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, 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 образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов 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.

### 3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для групп совершенствования спортивного мастерства, проводится с целью получения спортсменами категории судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения категории судьи по спорту.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе на тренировочных сборах) и соревнованиях.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Данный раздел Программы включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.



Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

#### 4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть спортсмен на соответствующем году подготовки.

Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки. В таблице 24 указано влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих.

*Таблица 24*

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<i>Дзюдо</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2

Координационные способности	2
Телосложение	1
<b><i>Лыжные гонки</i></b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b><i>Плавание</i></b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b><i>Футбол</i></b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b><i>Хоккей</i></b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, эквивалентность. Упражнения, используемые для контроля состояния спортсменов, должны быть доступны для лиц, осваивающих Программу на этапах спортивной подготовки и занимать минимум времени для выполнения.

#### 4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

**на этапе начальной подготовки:**

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

по виду спорта спорт глухих;

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

### **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

### **4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Различают четыре основные формы контроля — годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: уровень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов

подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2—5 микроциклов (20—40 дней) до года, количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических годов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего

контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательны показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного проекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при этом рациональной последовательности выполнения тренировочных движений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биологические, физиологические и

другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Программа определяет следующие основные требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в легкой атлетике:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами спортивной подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех ее этапах. Перечень этапных нормативов общей физической подготовленности спортсменов определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку, в зависимости от особенностей подготовки в данном виде спорта.

Дополнительные нормативы (в том числе – по годам подготовки) могут использоваться по усмотрению администрации организации, которая

осуществляет спортивную подготовку, исходя из особенностей подготовки в данном виде спорта.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Контроль проводится в сентябре-октябре в конце тренировочного года.

#### 4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления на этапы представлены в таблицах 25-27.

Таблица 25

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<i>Дзюдо – мужчины, женщины</i>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)



Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
<b><i>Лыжные гонки – мужчины, женщины</i></b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)
<b><i>Плавание – мужчины, женщины</i></b>	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
<b><i>Футбол – мужчины, женщины</i></b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колени за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)

<b>Хоккей – мужчины</b>	
Быстрота	Бег на коньках по льду на 10 м (не более 6 с)
Координация	«Змейка» на коньках вокруг 5 «вешек» (без учета времени)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки (без учета времени)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед снизу (не менее 8 м)

*Таблица 26*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Дзюдо – мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
<b>Лыжные гонки – мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
<b><i>Плавание – мужчины, женщины</i></b>	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
<b><i>Футбол – мужчины, женщины</i></b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b><i>Хоккей - мужчины</i></b>	
Быстрота	Бег на коньках по льду на 20 м (не более 5 с)
	Бег на коньках по льду на 25 м (не более 7 с)
Координация	«Змейка» на коньках вокруг 10 «вешек» (не более 10 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки (не более 1 мин)
Сила	Поднимание грифа штанги (10 кг) лежа на скамейке от груди вверх (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раза)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)

способности	Бросок медицинбола (3 кг) снизу вперед (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 1 соревнования)

Таблица 27

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b><i>Дзюдо – мужчины, женщины</i></b>	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 4,8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b><i>Лыжные гонки – мужчины, женщины</i></b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
Техническое	Участие в зимних спортивных соревнованиях по

мастерство	лыжным гонкам (не менее 2 соревнования)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b><i>Плавание – мужчины, женщины</i></b>	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b><i>Футбол – мужчины, женщины</i></b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<b><i>Хоккей - мужчины</i></b>	
Быстрота	Бег на коньках по льду на 20 м (не более 5 с)
	Бег на коньках по льду на 25 м (не более 7 с)
Координация	«Змейка» на коньках вокруг 20 «вешек» (не более 15 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки 2 круга (не более 2 мин)
Сила	Жим штанги от груди, лежа на скамейке (30% от собственного веса, максимальное количество раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бросок руками медицинбола (5 кг) снизу вперед (не менее 10 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 10 соревнования)

Спортивный разряд	Первый разряд
-------------------	---------------

На основании представленных выше данных в таблицах 28-34 представлены комплексы контрольных испытаний по годам и этапам подготовки.

Прием на освоение Программы осуществляется в группу начальной подготовки первого года подготовки. При успешном выполнении требований таблиц 28-34 и предоставлении документов, подтверждающих занятия спортом глухих, возможно зачисление в соответствующую уровню группу подготовки.

При большом количестве заявлений от поступающих Учреждение вправе организовать конкурсный отбор и введение шкалы оценок для представленных в таблицах 28-34 нормативов.

Особенности поступления на освоение Программы утверждаются локальным актом Учреждения.

Ежегодно среди лиц, зачисленных на освоение Программы, проводится аттестация в соответствии с испытаниями указанными в таблицах 28-34, на основании которого принимается одно из следующих решений:

- при успешном выполнении нормативов соответствующих группе подготовки – перевод в следующую группу подготовки;
- при успешном выполнении нормативов одной из следующих групп, а также на основании результатов соревнований – перевод в соответствующую уровню группу подготовки;
- при невыполнении нормативов соответствующей группы – повторное освоение Программы в данной группе подготовки;
- при повторном невыполнении нормативов в группе подготовки – возможен перевод на освоение программ подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Особенности организации итоговой и промежуточной аттестации, сдачи контрольных испытаний утверждаются локальным актом Учреждения.

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – дзюдо  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5		
Бег на 60 м, с							8,5	8,5
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,0	8,5	8,0	7,5	7,4	7,2		
Бег 800 м, мин:сек	4:00	3:45						
Бег 1500 м, мин:сек			7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	5:00
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	10	12						
Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	8	8	9	9	10	11	12	12
Прыжок в длину с места, см	140	150	160	165	170	175	180	180
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	6	10	15	15	15	15	15	15
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз			25	25	25	25	25	25
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с, раз	4	6	8	9	10	10	11	11
Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, раз							8	8

Таблица 29

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – дзюдо  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5		
Бег на 60 м, с							8,5	8,5
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,0	8,5	8,0	7,5	7,4	7,2		
Бег 800 м, мин:сек	4:00	3:45						
Бег 1500 м, мин:сек			8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	6:00
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	10	12						
Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	8	8	9	9	10	11	12	12
Прыжок в длину с места, см	140	150	160	165	170	175	180	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	15	18	20	25	25	30		
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз							25	25
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	6	8	10	11	12	14	16	16



Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – лыжные гонки  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м, с			6,0	5,8	5,6	5,4		
Бег на 60 м, с			11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,8
Бег на 100 м, с							14,0	13,5
Челночный бег 3 x 10 м, с			10,0	9,8	9,7	9,6		
Бег 400 м, мин:сек			2:00	1:55	1:50	1:45		
Бег 1500 м, мин:сек							6:00	5:30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	8	10						
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз			3	4	5	6	7	10
Прыжок в длину с места, см	125	130	140	150	160	170	185	190
Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед, м	4	6						
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	3	4	5	6	7	8	10	13
Подъем туловища из положения лежа на животе, раз	3	4	5	6	7	8	10	13

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – лыжные гонки  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м, с			7,0	6,8	6,6	6,4		
Бег на 60 м, с			12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,8
Бег на 100 м, с							16,0	15,5
Челночный бег 3 x 10 м, с			11,0	10,8	10,7	10,6		
Бег 400 м, мин:сек			2:30	2:25	2:20	2:15		
Бег 1500 м, мин:сек							7:00	6:30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	3	4	5	6	7	8	8	9
Прыжок в длину с места, см	105	110	120	130	140	150	165	170
Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед, м	2	4						
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	3	4	5	6	7	8	10	13
Подъем туловища из положения лежа на животе, раз	3	4	5	6	7	8	10	13

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – плавание  
(юноши, девушки, мужчины, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег 800 м, мин:сек	б/уч	б/уч						
Отжимание отягощения весом 1кг в положении лежа на спине, раз	10	12	14	16	18	20		
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз	4	5	6	7	7	8	8	10
Прыжок в длину с места, см	50	55	60	65	70	80	90	100
Плавание всеми возможными способами			Оценка техники выполнения не ниже «удовлетворительно»					
Плавание 250 м, мин:сек			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – футбол  
(юноши, девушки, мужчины, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5		
Бег 60 м, с							9,0	8,9
Челночный бег 10х9 м, с	45,0	40,0	35,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
Бег 800 м, мин:с	4:00	4:00	4:00	3:45	3:45	3:45		
Бег 1500 м, мин:с							6:00	5:45
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	10	15	20	22	25	27	30	32
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	15	17	20	22	25	27	30	32
Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин, раз	20	25	30	35	40	40	45	45
Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин, раз	50	55	60	65	65	70	75	75

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спорт глухих – хоккей  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на коньках по льду на 10 м, с	6,0	5,5						
Бег на коньках по льду на 20 м, с			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Бег на коньках по льду на 25 м, с			7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,5
«Змейка» на коньках вокруг 5 «вешек», с	б/уч	б/уч						
«Змейка» на коньках вокруг 10 «вешек», с			10,0	9,0	8,0	7,0		
«Змейка» на коньках вокруг 20 «вешек», с							15,0	14,0
Бег на коньках по периметру площадки, мин:сек	б/уч	б/уч	1:00	0:55	0:50	0:45		
Бег на коньках по периметру площадки 2 круга, мин:сек							2:00	1:45
Поднимание грифа штанги (10 кг), лежа на скамейке от груди вверх, раз			5	10	15	20		
Жим штанги от груди, лежа на скамейке, % от собственного веса							30	35
Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя, раз	1	2	3	5	7	9	10	13

Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке, раз			3	5	7	9	10	13
Прыжок в длину с места, м	1,50	1,80	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40
Бросок руками медицинбола (1 кг) вперед снизу, м	8	10						
Бросок руками медицинбола (3 кг) вперед снизу, м			7	9	11	13		
Бросок руками медицинбола (5 кг) вперед снизу, м							10	15

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Бувевская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.
2. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М: Физкультура и спорт, 2000.
3. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. *Быстров В.А.* Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие.-М: Терра- Спорт, 2000.
5. *Викулов А.Д.* Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
6. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
8. Всероссийский реестр видов спорта.
9. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
13. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
14. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. - М., 2002.
15. *Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

16. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
17. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
18. *Козлов А.В.* Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М., 1993.
19. *Курамышин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010.
20. *Курамышин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
22. *Макаренко Л.П.* Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М., 1983.
23. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
24. *Макаренко Л.П., Абсалямова Т.М.* Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). - М., 1977.
25. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
26. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
27. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
28. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
29. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической



- культуры и спорта (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125)
30. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  31. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
  32. Программа по дзюдо для спортивных школ и коллективов. –М., 1995г.
  33. *Сладкова Н.А.* Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.
  34. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999).
  35. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  36. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.02.2014 № 70).
  37. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
  38. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
  39. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
  40. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  41. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
  42. <http://www.deafsport.ru/> - Сурдлимпийский комитет России
  43. <http://www.deaflympics.com/> - Международный сурдлимпийский комитет

- 44.<http://unitedworldwrestling.org/> – Объединенный мир борьбы
- 45.<http://www.intjudo.eu/> - Международная федерация дзюдо
- 46.<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
- 47.<http://www.fis-ski.com/> - Международная федерация лыжного спорта
- 48.<http://www.iihf.com/> - Международная федерация хоккея
- 49.<http://www.wrestrus.ru/> - Федерация спортивной борьбы России
- 50.<http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
- 51.<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
- 52.<http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России
- 53.<http://fhr.ru/main/> - Федерация хоккея России

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, ежегодно утверждается приказом директора и является неотъемлемой частью данной Программы.