

**КОМИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

\*\*\*\*\*

**«Утверждаю»**  
**Директор ГАУ ДО ВО "СШ АВС"**  
**А.Г. Мастеров**  
**«25» \_\_\_\_\_ 2023 г.**



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

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1051

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
<b>I. Общие сведения .....</b>	<b>5</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>5</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: .....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	8
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия:.....	9
2.3.2. Спортивные соревнования:.....	10
2.3.3. Объем соревновательной деятельности .....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план:.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы: .....	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ....	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики: .....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>32</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы и к участию в спортивных соревнованиях.....	32
3.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих».....	34
3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих» .....	36
3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» .....	39
3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» .....	42
<b>IV. Рабочая программа.....</b>	<b>44</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки «спорт глухих»:.....	44
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>94</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...</b>	<b>95</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы: .....	95
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	101
Обеспечение спортивной экипировкой.....	103
Таблица № 1 .....	103
Таблица № 2.....	104

- Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	104
6.2.Кадровые условия реализации Программы: .....	109
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	111

## Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спорту глухих (далее Программа) для ГАУ ДО ВО «СШ АВС», предназначена для работы со спортсменами с нарушением зрения и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; - овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Новосибирской области и России.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы учебно-

тренировочной работы, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового 4 цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## **I. Общие сведения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «боулинг», «гандбол», «дзюдо», «легкая атлетика», «плавание», «пулевая стрельба», «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022г. № 1051 (далее – ФССП).

### 2. Цель Программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, адаптированной к жизни в современном обществе.
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений;
- формирование личности спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанная заинтересованность в ведении здорового образа жизни, оказание помощи в профессиональном самоопределении.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	------------------------------------	-------------------------

	(лет)	спортивную подготовку (лет)		
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 10	до года	от 9
			свыше года	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 12	до года	от 6
			второй и третий годы	от 5
			четвертый и последующие годы	от 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1	
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	до года	от 12
			свыше года	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11	до года	от 9
			второй и третий годы	от 8
			четвертый и последующие годы	от 7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 2	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 10	до года	от 9
			свыше года	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 12	до года	от 6
			второй и третий годы	от 5
			четвертый и последующие годы	от 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 18	от 1	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	до года	от 9
			свыше года	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11	до года	от 6
			второй и третий годы	от 5
			четвертый и последующие	от 4

			годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 7	до года	от 9
			свыше года	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 9	до года	от 6
			второй и третий годы	от 5
			четвертый и последующие годы	от 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 10	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	от 1	
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	до года	от 9
			свыше года	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11	до года	от 6
			второй и третий годы	от 5
			четвертый и последующие годы	от 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 8	до года	от 12
			свыше года	от 11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 10	до года	от 10
			второй и третий годы	от 9
			четвертый и последующие годы	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	от 3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 2	

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей физической и специальной физической подготовке, восстановительные, мероприятия для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые мероприятия);
- спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;
  - работа по индивидуальным планам;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль.



**2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия:**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.3.2. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

### 2.3.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года			
Для спортивной дисциплины «боулинг»					
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	4
Для спортивной дисциплины «гандбол»					
Контрольные	1	1	1	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «дзюдо»					
Контрольные	1	1	2	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	2	2	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
Контрольные	1	1	4	5	5
Отборочные	-	-	2	3	4
Основные	-	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины «плавание»					
Контрольные	1	1	6	5	4
Отборочные	-	-	2	3	3
Основные	-	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»					
Контрольные	1	1	3	4	4
Отборочные	-	-	2	3	3
Основные	-	-	1	3	3

Для спортивных дисциплин: «футбол»					
Контрольные	1	1	3	6	8
Отборочные	-	-	2	3	3
Основные	-	-	1	3	3

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план:**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО ВО «СШ АВС» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом в ГАУ ДО ВО «СШ АВС».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## спортивная дисциплина «боулинг»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9-8		6-5-4		2	1
1.	Общая физическая подготовка	62	62	94	94	112	137
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	212	212	356	450
3.	Спортивные соревнования			25	25	75	125
4.	Техническая подготовка	81	81	125	125	122	162
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	62	62	137	137	224	300
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	7	9	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	12	12	19	37
8.	Интегральная подготовка	6	6	12	12	19	25
Общее количество часов в год		312	312	624	624	936	1248

## Спортивная дисциплина «гандбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-10		9-8-7		3	2
1.	Общая физическая подготовка	94	94	174	174	168	150
2.	Специальная физическая подготовка	62	62	125	125	168	225
3.	Спортивные соревнования	3	3	32	32	66	75
4.	Техническая подготовка	94	94	137	137	234	287
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	47	47	113	113	206	349
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	19	19	37	75
8.	Интегральная подготовка	3	3	12	12	38	62
Общее количество часов в год		312	312	624	624	936	1248

## спортивная дисциплина «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9-8		6-5-4		2	1
1.	Общая физическая подготовка	256	256	150	150	140	187
2.	Специальная физическая подготовка			150	150	187	250
3.	Спортивные соревнования	-	-	19	19	56	88
4.	Техническая подготовка	31	31	218	218	374	499
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	16	16	50	50	94	125
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	19	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	19	47	62
8.	Интегральная подготовка	3	3	12	12	19	25
Общее количество часов в год		312	312	624	624	936	1248

## спортивная дисциплина «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9-8		6-5-4		2	1
1.	Общая физическая подготовка	172	172	269	269	309	350
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	206	206	347	474
3.	Спортивные соревнования			12	12	28	50
4.	Техническая подготовка	31	31	94	94	187	250
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	9	9	6	6	9	25
6.	Инструкторская и судейская практика			6	6	9	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	19	19	28	50
8.	Интегральная подготовка	3	3	12	12	19	37
Общее количество часов в год		312	312	624	624	936	1248

## спортивная дисциплина «плавание»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	55		32		26	20
2.	Специальная физическая подготовка	20		28		31	31
3.	Спортивные соревнования	-		3		5	8
4.	Техническая подготовка	18		25		30	30
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	3		4		2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-		2		1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		4		3	4
8.	Интегральная подготовка	2		2		2	3
Общее количество часов в год		312	312	624	728	936	1248



## спортивная дисциплина «пулевая стрельба»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9/8		6/5/4		2	1
1.	Общая физическая подготовка	50		30		25	20
2.	Специальная физическая подготовка	24		30		30	30
3.	Спортивные соревнования	0		2		5	7
4.	Техническая подготовка	20		28		31	32
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	4		4		3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	0		1		1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		3		3	4
8.	Интегральная подготовка	1		2		2	3
Общее количество часов в год		312	312	624	728	936	1248

## спортивная дисциплина «футбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12/11		9/8		3	2
1.	Общая физическая подготовка	94		125	146	112	150
2.	Специальная физическая подготовка	56		137	160	168	175
3.	Спортивные соревнования	-		20	20	30	60
4.	Техническая подготовка	94		181	211	356	337
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	59		112	131	170	374
6.	Инструкторская и судейская практика	-		6	7	8	13
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		24	31	45	77
8.	Интегральная подготовка	6		19	22	47	62
Общее количество часов в год		312	312	624	728	936	1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы:

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

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

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

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством

поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные</b>	В течение года

		<b>процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебнотренировочных занятий Организация учебнотренировочных мероприятий Проведение физкультурноспортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года
	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения подростковомолодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью, наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
	Профилактика заболеваний, травматизма на учебнотренировочных занятиях, физкультурноспортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебнотренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
5.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайд-мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта» и что является сущностью олимпийского движения. Это то, что определяет наше стремление к честной игре, это прославление человеческого духа, тела и разума. Дух спорта характеризуется такими ценностями, как: этика, справедливость, честность, уважение к правилам и законам, преданность и верность обязательствам, коллективизм, общность и солидарность, уважение к себе и соперникам, высочайший уровень выступления, характер и образованность, мужество, удовольствие, радость, здоровье. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Перечень основных антидопинговых мероприятий:

- разработка и реализация информационно-образовательных программ по профилактике использования допинга среди спортсменов ГАУ ДО ВО "СШ ABC";
- распространение информационно-образовательных и справочных материалов;
- участие в информационно-профилактических кампаниях муниципального образования;
- участие в семинарах и конференциях по продвижению здорового образа жизни и профилактики зависимостей;
- проведение разъяснительной работы по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговыми правилами «Российской Федерации».

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

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг – контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спорт отдела.

7. Распространение или попытка любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения в соответствии с МСО и ОАП	Дата проведения	Место проведения	Организация (с указанием видов спорта)
1	Тренеры - преподаватели	Очные семинары, вебинары	Изучение специализированных материалов (специальный раздел сайта ГАУ ДО ВО "СШ АВС", печатные материалы, стенды, сайт РусADA)	согласно Плану работы ГАУ ДО ВО "СШ АВС" (в течение года)	Тренировочная база ГАУ ДО ВО «СШ АВС», тренировочные базы предоставленные ГАУ ДО ВО "СШ АВС" другими организациям	ГАУ ДО ВО "СШ АВС" (спорт лиц с ПОДА, спорт глухих, спорт слепых, спорт ЛИН)
				в течение года	Тренировочная база ГАУ ДО ВО «СШ АВС"	
				январь-март	Место оснащенное информационно коммуникационной сетью Интернет	
2	Спортсмены всех уровней	Очные семинары, вебинары	Изучение специализированных материалов (специальный раздел сайта ГАУ ДО ВО "СШ АВС", печатные материалы, стенды, сайт РусADA)	согласно расписанию тренировочных занятий (в течение года)	Тренировочная база ГАУ ДО ВО «СШ АВС», тренировочные базы предоставленные ГАУ ДО ВО "СШ АВС" другими организациями	ГАУ ДО ВО "СШ АВС" (спорт лиц с ПОДА, спорт глухих, спорт слепых, спорт ЛИН)
				в течение года	Тренировочная база ГАУ ДО ВО «СШ АВС"	
				январь-март	Место оснащенное информационно коммуникационной сетью Интернет	



Мероприятия антидопинговой программы в ГАУ ДО ВО "СШ АВС" в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- предоставление занимающимся конкретных сведений по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа спортсменов учреждения, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики:**

Воспитанники спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в программу спортивной подготовки включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

Одной из задач ГАУ ДО ВО «СШ АВС» является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с ТСС и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть судейскими навыками. Знакомятся с терминологией упражнений, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения. Перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах СС. Спортсмены должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа СС является выполнение требований для получения звания «Юный судья»

Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, спортсмены с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и

коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований. Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом.

### План инструкторской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	+	
2	Проведение ОРУ на месте и в движении.	+	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+	+		
4	Проведение ОФП				+	+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+	+
7	Проведение беседы с юными спортсмена по истории, чемпионах мира и Европы.				+	+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+	+
9	Шефство над 1-2 новичками. Обучение упражнениям.			+	+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.					+	+	+
11	Разучивание программы юношеских разрядов.				+	+	+	+
12	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту						+	+

### План судейской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		
1	Понятие о системе оценки упражнений.	+						
2	Критерии оценивания техники	+	+	+	+	+		
4	Классификация ошибок.	+	+	+	+	+		
5	Общие положения о соревнованиях: виды соревнований, требования к участникам, судьям, взыскания.				+	+	+	
6	Обязанности судей.				+	+	+	+
7	Специальные требования к выполнению упражнений.			+	+	+	+	+
8	Таблица трудности элементов. Определение трудности.					+	+	+
9	Правила заполнения тарифных листов.					+	+	+
10	Помощь в организации и судействе соревнований по ОФП и СФП			+	+	+		
11	Судейство соревнований по ОФП и СФП.				+	+	+	+
12	Помощь в организации соревнований.			+	+	+		
13	Судейство Первенства спортивной школы.				+	+		
14	Судейство районных соревнований.					+	+	+
15	Судейство городских соревнований.						+	+
16	Прохождение судейского семинара.						+	+

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

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Основными задачами *медицинского обеспечения* являются:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;

- учебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

**Врачебный контроль** в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

**Плановое диспансерное обследование** организуется и проводится областным учебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит

изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без с использованием восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

1. Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня, питания;
- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток.
- 2. Физиотерапевтические средства:
  - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
  - ванны хвойные, жемчужные, солевые;
  - бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ультрафиолетовое облучение;
  - аэризация, кислородотерапия;
  - массаж.

### **Планы применения восстановительных средств**

*На начальном этапе подготовки* вплоть до 3-го года тренировочного этапа восстановление идет естественным путем- путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

*На учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения* основными средствами являются:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

*На учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения, этапе повышения спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* вопросам восстановления должно уделяться большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления. *Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в

процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: – сбалансированное по энергетической ценности; – сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины).	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические средства: 1. Массаж – классический, вибрационный, гидромассаж; мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: душ (теплый, горячий, контрастный); ванны (теплые, контрастные), плавание. 3. Баня, сауна. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, тнгалаяции.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные и витаминно-минеральные комплексы. 2. Иммуномодуляторы. 3. Фитопрепараты. 4. Энзимы.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: – сбалансированное по энергетической ценности; – сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины).	В течение всего периода спортивной подготовки

2	<b>Физиотерапевтические средства:</b> 1. Массаж – классический, вибрационный, гидромассаж; мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: душ (теплый, горячий, контрастный); ванны (теплые, контрастные), плавание. 3. Баня, сауна. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, тнгалаяции.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	<b>Фармакологические средства:</b> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные и витаминно-минеральные комплексы. 6. Иммуномодуляторы. 7. Фитопрепараты. 8. Энзимы.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы и к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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



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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег 30 м	с	не более 8	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10	
3.	Бег 800 м	с	без учета времени	
4.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к	с	не менее	
			5	

	носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения			
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7	8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11	13
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			430	380
4.	Метание гандбольного мяча на дальность двумя руками сидя	м	не менее	
			4	3
5.	Метание гандбольного мяча на дальность одной рукой	м	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,5	8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13
3.	Бег 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег 100 м	с	не более	
			17	19
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Для спортивной дисциплины «плавание»			
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 4                      3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее 8                      6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150                      110
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»			
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее 60                      50
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 20
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20                      15
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Бег 30 м	с	не более 7,5                      8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 12,5                      13
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 12                      10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150                      140
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды):			
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег 30 м	с	не более 7,6	
2.	Бег 1500 м	мин	не более 8	
3.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее 5	
4.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии,	с	не менее	

	пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения		10	
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
1.	Бег 30 м	с	не менее	
			6	7
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			490	430
4.	Метание мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			12	8
5.	Метание мяча весом 1 кг двумя руками из положения сидя	м	не менее	
			4,8	3,8
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			7	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11	
3.	Бег 400 м	мин, с	не более	
			1.40	1.20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег 300 м	с	не более	
			60	55
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег 300 м	с	не более	
			55	60
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
4.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10

5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами	Оценка техники выполнения		
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			120	90
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			22	18
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.32	2.55
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11	11,5
3.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,5	11,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Для спортивных дисциплин «гандбол», «футбол»	
до трех лет	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
свыше трех лет	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Для спортивных дисциплин: «боулинг», «дзюдо», «плавание», «пулевая стрельба», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	
до трех лет	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
свыше трех лет	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег 30 м	с	не более 6,5	
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более 9   11	
3.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее 10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 30   15	
5.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее 15   13	
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
1.	Бег 30 м	с	не более 5   6	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5   10,5	

3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			580	480
4.	Метание гандбольного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			15	12
5.	Метание гандбольного мяча двумя руками сидя	м	не менее	
			6,8	5,8
Для спортивных дисциплин: «джудо»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,7	9
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20
4.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			3	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	-
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег 300 м	с	не более	
			45	60
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 60 м с ходу	с	не более	
			9	10
2.	Бег 300 м	с	не более	
			45	55
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12	-
4.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600



3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег 100 м	с	не более	
			13	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами	Оценка техники выполнения		
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			180	150
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.30	2.50
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	10,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	27
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
№	Название спортивной дисциплины (дисциплин)		Спортивный разряд	
1.	«гандбол», «футбол»		«первый спортивный разряд»	
2.	«боулинг», «дзюдо», «плавание», «пулевая стрельба», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»		«кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более 7,5	
2.	Бег 2000 м	мин, с	-	10
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более 13.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 35	
5.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее 20	
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
1.	Бег 30 м	с	не более 4,7	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 8,3	
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 780	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 40	
5.	Метание мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее 25	
6.	Метание мяча весом 1 кг на дальность двумя руками сидя	м	не менее 10	
Для спортивных дисциплин: «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег 60 м	с	не более 8,5	
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 18	
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	-	25
4.	Бег 1000 м	мин, с	не более 3.40	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			35	-
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег 300 м	с	не более	
			39	55
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег 60 м с ходу	с	не более	
			8	8,5
2.	Бег 300 м	с	не более	
			40	50
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
4.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			3	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег 100 м	с	не более	
			13	13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	от гимнастической скамьи		12	10
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			4	3.30
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8	8,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			5	5.30
3.	Челночный бег 9x10 м	с	не более	
			25	30
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)				
№	Название спортивной дисциплины (дисциплин)	Спортивный разряд/ спортивное звание		
1.	«гандбол», «футбол»	«кандидат в мастера спорта»		
2.	«боулинг», «дзюдо», «плавание», «пулевая стрельба», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	«мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»		

#### IV. Рабочая программа

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки «спорт глухих»:

Многолетняя спортивная подготовка в ГАУ ДО ВО «СШ АВС» по спорту глухих строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему

объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

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

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки: отбор детей, имеющих способности к занятиям по развиваемым в учреждении дисциплинам спорта глухих; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

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

- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки; повышение функциональных возможностей организма, обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту глухих не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются

уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (нарушение зрения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься дзюдо, легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены имеющим спортивный разряд: «первый спортивный разряд» для спортивной дисциплины «дзюдо», «кандидат в мастера спорта» для спортивной дисциплины «легкая атлетика», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта» для спортивной дисциплины «дзюдо» и звание не ниже «мастера спорта России» по спортивным дисциплинам «легкая атлетика», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без которые предназначены для всестороннего физического развития и широко

используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике, и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.
- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности, обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 минут. Необходимо научить обучающегося проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников и т.д.). После окончания следует провести анализ выступления обучающихся (при этом дать возможность высказаться спортсменам, максимально привлекая их к самоанализу).

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

Структура годового цикла.

В подготовке спортсменов разной квалификации предлагается три варианта годового цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и учебно-тренировочном 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годового построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Учебно-тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность учебно-тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов. В этом варианте построения годового цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении всего года, которое связано с участием спортсмена в тех или иных состязаниях. Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделить 3—5 основных.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса.

Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Учащиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.



### Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Ловкость - это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексы и формируется рисунок движения. Поэтому, очень важно чтобы именно в этом периоде юные спортсмены получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом учебно-тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувырки.
5. Лазание по канату.
6. Упражнение на равновесие.
7. Упражнение со скакалкой.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- Маховые движения отдельными звеньями тела.
- Пружинящие упражнения.
- Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
- Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например, быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например, упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например, реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей спортсмена).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений, не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

- Встряхивание рук, руки расслаблены.
- Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.
- Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

- Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
- Потряхивание кистями рук над головой.
- Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.
- Потряхивание ног попеременно.
- Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

- Различные прыжки с места и с разбега.
- Многоскоки.
- Броски мяча на дальность.
- Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

- Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.
- Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в

этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

- Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.
- Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.
- Кроссы до 500 м.
- Подвижные игры.
- Езда на велосипеде по прямой, в гору.
- Плавание.

Следует подчеркнуть, что инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место

### **Спортивная дисциплина «боулинг»**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные,

рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч, городки и др.

#### Техническая подготовка

В группах на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники броска шара.

Для правильного развития двигательных качеств боулера необходимо умело применять физические упражнения, рационально сбалансированных по направленности, интенсивности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Для обеспечения положительного взаимодействия основного двигательного навыка с общеразвивающими упражнениями, следует руководствоваться принципами подбора:

- во-первых, они должны быть родственны по характеру мышечных усилий и режиму организма в целом;
- во-вторых, подбираемые для физической подготовки упражнения должны способствовать более полному развитию качеств;
- в-третьих, комплекс должен содержать упражнения для развития общей координации движений;
- в-четвертых, в группе упражнений должны содержаться и такие, которые могли бы переключать боулера на иной характер движений и этим быстро восстанавливать работоспособность нормальной деятельности организма.

#### Улучшение силы и физического состояния

- Для поднятия темпа игры боулер должен расширить свои плечи и нарастить мышцы на руках и ногах. Качать руки при помощи гантель, делать жим лежа для плеч, а также упражнения для ног, чтобы сделать свои ноги более сильными.

- Улучшить свое физическое состояние. Как правило, фаст боулеры подают мяч на огромной скорости много раз подряд. Это требует выносливости. Пробегать большие дистанции, чтобы справляться с частыми подачами и бегайте на скорость, чтобы улучшить свое время.

- Увеличить скорость. Прежде, чем сосредоточиться на линии и длине, боулер должен поработать над скоростью. Боулеру не обязательно достигать наибольшей скорости, а лишь постепенно улучшать свою скорость до тех пор, пока вам не будет комфортно подавать мяч на той скорости, что у вас будет.

## 2. Обучение сосредоточенности

- Сосредоточьтесь на линии питча. Фаст боулеры варьируют линию питча и длину, чтобы усложнить жизнь бэтсмену. Линия подачи должна быть от средней спицы крикетных ворот до наружной спицы. Стараться не подавать под левую ногу, так как большинство таких подач либо отбиваются, либо становятся уайд-болами («далекий мяч»).

- Сосредоточьтесь на длине питча. Хороший фаст боулер делает свои подачи на хорошую длину и иногда делает йоркеры или боунсеры, чтобы запутать бэтсмана. Не подавайте слишком близко или слишком далеко, иначе их выбьют далеко за границу. Однако не следует всегда подавать мяч на хорошую длину, так как бэтсмен сможет распознать направление подачи, и направит битку туда, куда отскочит мяч.

## 3. Техники боулеров

- Вращение и закручивание. Фаст боулеры часто закручивают свои мячи во время подачи. Вращение используется, чтобы удивить бэтсмана после того, как мяч отскочит. Лег каттер (leg cutter) может быть применен, чтобы подать мяч как бы за спину бэтсмену. Офф каттер (off cutter) обычно используется, чтобы подать мяч бэтсмену или выбить его согласно правилу «нога перед калиткой». Хотя кручение очень помогает боулеру, техника замаха боулера иногда может определить его как фаст боулера. Сделайте внутреннюю или внешнюю подачу, чтобы запутать бэтсмана. Более подробная информация по внутренним и внешним подачам нуждается в совершенно новой статье.

- Используйте высоту прыжка и скорость руки. Тренируясь и становясь все лучше, можно использовать скорость запястья и третью технику. Запястье играет очень важную роль в быстрой подаче. Многие игроки используют скорость руки при сочетании с прыжком.

-Используйте вращение запястья. Во время подъема, не держите запястье прямо. Вместо этого, ваше запястье должно быть направленно вверх. В момент выпуска, бросьте мяч запястьем. Это добавит скорость запястья к текущей скорости, что позволит вам создать более быструю подачу.

- Изучите бэтсмана. Сделайте несколько подач, чтобы увидеть, как бэтсмен будет на них реагировать. Например, сделайте более широкую подачу или в ногу, чтобы увидеть реакцию бэтсмана. Посмотрите, сделает ли он короткий удар или дак (duck). Заметьте, как он отбивает крученые подачи. Узнайте, он бэтсмен защитного, атакующего или смешанного типа. Узнайте его роль для команды, – он будет лишь защищать калитку или сильно выбивать. Знание повадок бэтсмана поможет вам обыграть его.

- Быть морально сильным. Боулеры обязаны сохранять самообладание, неважно, выбили ли вы хет-трик или вам постоянно выбивают за границы.

Наслаждаться своими подачами. Лучшие моменты боулеры испытывают во время подачи, они любят бросать мяч через среднюю спицу калитки и наслаждаться своим идеальным броском, даже если этим они и не выбили бэтсмана. Боулерам нравится напряжение, они радуются своему успеху. Не позволяйте напряженности игры лишать вас радости подачи.

Всегда стремитесь к лучшему и даже если вы устали, не останавливайтесь, потому что именно так вы улучшите свою выносливость. Никогда не сдавайтесь, всегда помните, что хорошие фаст боулеры тренируются часами только для того, чтобы сделать все правильно. Каждый раз при подаче (в игре) старайтесь подавать как можно сильнее. Вначале вам не стоит переживать, что вашим подачам будет не хватать стабильности, это вполне нормально. Спустя некоторое время вы ускорите их и будете подавать туда, куда нужно (например, в дальний от бэтсмана столбец калитки).

### **Спортивная дисциплина «гандбол»**

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание гандболистом разнообразных двигательных навыков.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с гандболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, баскетбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств гандбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре).

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в гандбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в гандболе и создает предпосылки для

формирования более прочных двигательных навыков.

### **Техническая подготовка**

В первые два года учащиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Гандболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.



4. Отбивание и передача мяча.

5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

#### **Тактическая подготовка**

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа гандболистов.

3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

#### **Тактика нападения**

##### *Индивидуальные действия*

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

##### *Групповые действия*

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

##### *Командные действия*

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же

внутри линии и между линиями.

### **Тактика защиты**

#### *Индивидуальные действия*

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

#### *Групповые действия*

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне.

#### *Командные действия*

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

### **Тактика вратаря**

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

#### *Тренировочные игры*

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## Спортивная дисциплина «дзюдо»

### Общая и специальная физическая подготовка

#### Содержание разминки дзюдоиста

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений дзюдоиста, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и тренировок в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка дзюдоиста должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер спомощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

### **Техническая подготовка**

В группах тренировочного этапа на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения технике дзюдо.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущему методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката)

– за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

#### Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi

#### Гатеме Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

#### Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа

- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

#### Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Спортивная дисциплина «легкая атлетика»**

Задачи: - развитие систем и функций организма учащихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации. Средства общей физической подготовки Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, 44 назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге;

маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы; е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей 45 расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх- вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.



Упражнения с предметами: а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др. Упражнения па гимнастических снарядах: а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.; б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте;

прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др. Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо). Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, 47 способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с

совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру. БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. Упражнения на развитие силы: - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); - с отягощением

начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от 48 веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; - метание гранаты, ядра; - различные прыжковые упражнения с отягощением. В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности. В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); - барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы; - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук; - выполнение специальных беговых упражнений на частоту; - различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.; - бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); - выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости: - кроссовый бег; - повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью; - повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости: - различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; - упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; - акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д. Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени назад; - бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг; - бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг; - бег с прямыми ногами; - бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага; - бег толчками.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **БЕГ**

**НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** Задачи: - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить технике высоко и низкого старта; 49 - обучить основам техники бега на короткие дистанции и финишированию. Средства обучения технико-тактическим действиям: - бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; - спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; - эстафетный бег; - стартовые упражнения. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** Задачи: - обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже; - совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования; - совершенствовать технику низкого старта; -

воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера. Средства обучения технико-тактическим действиям: - спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; - повторный и переменный бег на отрезках до 300 м; - бег с переключением темпа движений; - эстафетный бег 4x100 м; - стартовые упражнения. **ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** Задачи: - совершенствовать технику и тактику спринтерского бега; - совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; - бег с отягощением на голени (200-400 г); - бег с низкого старта по отметкам; - бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; - повторный и переменный бег на отрезках до 300 м; - эстафетный бег; - стартовые упражнения; - бег с переключением темпа движений. **БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** Задачи: - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить технике высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта; - обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него; - ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции; - обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции; - развить общую выносливость. **50 Средства обучения технико-тактическим действиям:** - многократное повторение специальных беговых упражнений; - различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; - бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку; - бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м; - бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно; - бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** Задачи: - обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа; - совершенствовать технику высокого и низкого старта; - совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования; - дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - многократное повторение специальных беговых упражнений; - различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; - бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку; - бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м; - бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно; - бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег; - повторный бег на средних и длинных отрезках; - равномерный кросс до 1 часа; - темповый бег; - фартлек; - переменный бег, бег в гору, контрольный бег; - повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа; - повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; - переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом; - стартовые упражнения. **ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** Задачи: - совершенствовать технику и тактику бега; - совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - многократное повторение специальных беговых упражнений; - бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку; - бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м; - бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно; - бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег; - повторный бег на средних и длинных отрезках; 51 - равномерный кросс до 1 часа; - темповый бег; - фартлек; - переменный бег, бег в гору, контрольный бег; - повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа; - повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; - переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом; - интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м; - бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности); - стартовые упражнения. **ПРЫЖКИ ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** Задачи: - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить технике прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»; - обучить основным элементам техники прыжка в высоту с разбега; - развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук; - то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов; - выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой; - прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов; - прыжки в высоту с короткого и полного разбега; - спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге; - бег со старта; - повторный бег на отрезках от 30 до 80 м; - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** Задачи: - совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; - совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов; - повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту; - запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега; - прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой); - спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге; - бег со старта; - повторный бег на отрезках от 30 до 80 м; - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты. 52 **ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** Задачи: - совершенствовать темпоритмовой структуры прыжка; - совершенствовать целостную структуру прыжка; - совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту; - запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега; - прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой,

маховой ногой); - спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге; - бег со старта; - повторный бег на отрезках от 30 до 80 м; - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты; - запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

## **ПРЫЖКИ В ДЛИНУ**

**С РАЗБЕГА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** Задачи: - обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений; - обучить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; - обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом); - развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - прыжки в длину с места; - прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу; - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу; - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; - многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью; - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивным мячом; - кроссовый бег 12-15 минут. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** Задачи: - обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножицы»; - обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете; - обучить технике приземления; 53 - дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги; - тоже, но с добавлением еще одного препятствия; - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта; - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; - повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту; - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры; - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - прыжки по ступенькам; - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие; - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота; - упражнения с отягощением малого, среднего веса; - бросковые упражнения с набивным мячом; - кроссовый бег 12-15 минут. **ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** Задачи: - совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление; - совершенствование техники и ритма разбега в

сочетании с отталкиванием и движением в полете; - дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240- 300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см); - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня); - прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы; - запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением); - спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта; - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; - повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору; - прыжки в глубину, в высоту; 54 - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры; - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; - прыжки в высоту с толковой, маховой ноги; - прыжки по ступенькам; - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие; - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота; - упражнения с отягощением малого, среднего веса; - бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра; - кроссовый бег 12-15 минут. **ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С РАЗБЕГА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** Задачи: - обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений; - ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка; - обучить технике разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов; - обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом); - развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - тройные прыжки в длину с места; - тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания; - тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания; - тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание; - тройные прыжки на одной ноге; - сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов; - тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго; - спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу; - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью; - прыжки в высоту с толковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивным мячом; - кроссовый бег 12-15 минут. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** Задачи: - обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»; - обучить и совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега; - дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и



общей выносливости. 55 Средства обучения технико-тактическим действиям: - прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание; - «скачок» с 2-3 шагов разбега; - «скачок» и «шаг» на возвышение; - прыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу; - «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед; - прыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием; - с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги; - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта; - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; - повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту; - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры; - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - прыжки по ступенькам; - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие; - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота; - упражнения с отягощением малого, среднего веса; - бросковые упражнения с набивным мячом; - кроссовый бег 12-15 минут.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** Задачи: - совершенствовать технику тройного прыжка в целом; - совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»; - дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м; - пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу; - тройной прыжок с 6-14 беговых шагов; - тройной прыжок на одной ноге с полного разбега; - прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание; - «скачок» с 2-3 шагов разбега; - «скачок» и «шаг» на возвышение; - прыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу; 56 - «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед; - прыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием; - с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги; - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта; - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; - повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту; - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры; - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; - прыжки в высоту с

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

## **МНОГОБОРЬЯ**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** Задачи: - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить основам техники бега, прыжков и метаний; - обучить основам техники барьерного бега, метания копья. Средства обучения технико-тактическим действиям: - бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу; - бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; - бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата); - спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; - стартовые упражнения; - подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения); - прыжки в длину с места; - прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу; - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; 57 - разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; - многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью; - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой; - прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов; - прыжки в высоту с короткого и полного разбега; - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты. - бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений; - толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения); - метание копья 600 г (начиная со второго года обучения); - метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, с 1-2-3-4 шагов; - кроссовый бег в равномерном темпе. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** Задачи: - обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования; - совершенствовать технику низкого старта; - обучить и совершенствовать технику толкания ядра; - обучить и совершенствовать технику метания копья; - воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; - повторный и переменный бег на отрезках до 300 м; - бег с переключением темпа движений; - повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту; - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры; - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - прыжки в длину с 5-9 шагов

разбега через препятствие; - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота; - упражнения с отягощением малого, среднего веса; - бросковые упражнения с набивным мячом; - обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами; - прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту; - запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега; - прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой); - прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку; - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты; - толкание ядра с места, стоя спиной; - толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения); - кроссовый бег. 58 ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА Задачи: - совершенствовать технику и тактику видов многоборья; - совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям: - спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях; - бег с отягощением на голени (200-400 г); - бег с низкого старта по отметкам; - бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; - повторный и переменный бег на отрезках до 300 м; - бег с переключением темпа движений. - бег с переключением темпа движений; - повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту; - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры; - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие; - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота; - упражнения с отягощением малого, среднего веса; - бросковые упражнения с набивным мячом; - обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами; - прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту; - запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега; - прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой); - прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку; - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты; - толкание ядра с места, стоя спиной; - толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения); - кроссовый бег.

### **Спортивная дисциплина «плавание»**

#### **Общая специальная физическая подготовка**

На данном этапе используются следующие виды упражнений: строевые упражнения (в шеренгу, в колонну и т.д.), ходьба (на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы), бег трусцой, челночный бег.

Подтягивание на перекладине, приседание, упражнения для растягивание и подвижность голеностопных и плечевых суставов.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на

поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

34 Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100).

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые

движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

### **Техническая подготовка**

В группах тренировочного этапа на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок;

Плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем ( с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3

по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

### **Общая и специальная физическая подготовка (ССМ)**

Используются такие упражнения как ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления и т.д.

Упражнения для верхних конечностей (рук), а также для плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д. Подтягивание на перекладине или гимнастической стенке, отжимание от пола с различной постановкой рук.

Упражнения для туловища и шеи. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Имитационные упражнения; движения руками, ногами туловищем.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг., гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

### **Техническая подготовка (ССМ)**

В группах совершенствования спортивного мастерства на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок, плавание двух-, четырех и шести ударным кролем, плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с

помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку, плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками баттерфляй и ногами кролем, плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута или у бедра, плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук, плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками, плавание двух и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами, плавание со слитным согласованием движений руками и ногами, плавание со слитным согласованием движений рук и ног, плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через два – три цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

**Брасс:** плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками, плавание с помощью движений ногами (руками вытянуты вперед, руки у бедер), плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием, плавание с различным согласованием дыхания, плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами, плавание брассом с поздним вдохом и др.

**Повороты:** поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди, поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

**Старты:** варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

### **Общая и специальная физическая подготовка (ВСМ)**

Упражнения для верхних конечностей (рук), а также для плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д. Подтягивание на перекладине или гимнастической стенке, отжимание от пола с различной постановкой рук.

Упражнения для туловища и шеи. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Имитационные упражнения; движения руками, ногами туловищем.



Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 5-х кг., гантели до 10 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

### **Техническая подготовка (ВСМ)**

В группах высшего спортивного мастерства на практических занятиях используются упражнения для усовершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок, плавание двух-, четырех и шести ударным кролем, плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку, плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками баттерфляй и ногами кролем, плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута или у бедра, плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук, плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками, плавание двух и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами, плавание со слитным согласованием движений руками и ногами, плавание со слитным согласованием движений рук и ног, плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через два – три цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками, плавание с помощью движений ногами (руками вытянуты вперед, руки у бедер), плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием, плавание с различным согласованием дыхания, плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами, плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди, поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу

кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

## **Спортивная дисциплина «пулевая стрельба»**

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при стрельбе из пистолета и при стрельбе из разных положений из винтовки в сочетании с дыханием; «основная стойка стрелка».

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски

двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

### **Техническая подготовка**

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники стрельбы:

Стрельба из пистолета: Основная стойка, рука вытянутая, находится на уровне глаз, стрельба в холостую, стрельба с заряженным пистолетом;

Стрельба из винтовки: Стрельба из положения лежа, стрельба из положения сидя, стрельба из положения стоя.

## **Спортивная дисциплина «футбол»**

### **Общая и специальная физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание футболистом разнообразных двигательных навыков.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, баскетбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре).

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Техническая подготовка**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года учащиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

### ***Тактика нападения***

#### *Индивидуальные действия*

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

#### *Групповые действия*

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием

различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

#### *Командные действия*

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

#### **Тактика защиты**

##### *Индивидуальные действия*

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

##### *Групповые действия*

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне.

##### *Командные действия*

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

#### **Тактика вратаря**

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от

опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

#### *Тренировочные игры*

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.



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

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

- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития вида спорта и спортивной дисциплины в России

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

Спортивная дисциплина как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития вида спорта и спортивной дисциплины в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

- Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем. водой, воздухом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под

влиянием занятиями спортом. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

- Основы здорового образа жизни.

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

- Основы методики начального обучения и тренировки

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической тактической, волевой и психологической подготовки спортсмена.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья спортсмена.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

- Правила соревнований. Их организация и проведение

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады. их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

- Физиологические основы спортивной тренировки

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

- Основы рекреационной деятельности.

Понятие рекреация. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

- Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике.

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта и дисциплине. Общероссийские и международные антидопинговые правила, и ответственность за их нарушения.

- Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

- Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

- Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета на различных этапах подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсмена. Ведущие качества: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании, и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезок времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

- Морально-волевая и психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

## **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

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

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
- Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
- Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «боулинг» (далее – «боулинг»), «дзюдо» (далее – «дзюдо»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика - эстафета» (далее – «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции более 400 м, «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье» «легкая атлетика - 10-борье» (далее – «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика - метание» и «легкая атлетика - толкание» (далее – «легкая атлетика – метания»), «легкая атлетика - прыжок» (далее – «легкая атлетика - прыжок»), «плавание» (далее – «плавание»), «пулевая стрельба» (далее – «пулевая стрельба»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»:

«гандбол», «футбол» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы:**

наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «гандбол»;

наличие площадки для игры для спортивных дисциплин: «боулинг»;

наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины «плавание»;

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

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

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

наличие тира для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»;

наличие футбольного поля для спортивной дисциплины «футбол»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «боулинг»			
1.	Выпариватель для удаления масла из шаров	комплект	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
3.	Гантели переменной массы (от 3,5 до 8 кг)	комплект	3
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
6.	Кегли	штук	160
7.	Конусы	комплект	6
8.	Кушетка массажная	пар	1
9.	Мат гимнастический	комплект	6
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч для мини-регби	штук	6
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
13.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
14.	Насос для накачивания мячей	штук	1
15.	Ноутбук	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая надувная	штук	6
17.	Прибор измерения скорости шара	штук	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	9
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Станок для полировки шаров	комплект	1
21.	Станок сверлильный для вставки свитч и тамбов	штук	1
22.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
23.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	2
24.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
25.	Утяжелитель для ног	комплект	9



26.	Утяжелитель для рук	комплект	9
27.	Фрезерный ручной станок	комплект	1
28.	Шары для боулинга	штук	34
29.	Шлифовальный ручной станок	комплект	1
30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	18
Для спортивной дисциплины «гандбол»			
31.	Ворота для гандбола	комплект	2
32.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
33.	Кушетка массажная	пара	1
34.	Мат гимнастический	комплект	5
35.	Мяч баскетбольный	штук	1
36.	Мяч гандбольный	штук	16
37.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
38.	Мяч футбольный	штук	1
39.	Насос для накачивания мячей	штук	1
40.	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
41.	Сетка для переноски мячей	штук	2
42.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
43.	Скамейка гимнастическая	штук	5
44.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
45.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
46.	Весы до 150 кг	штук	1
47.	Видеокамера	штук	1
48.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
49.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
50.	Гонг боксерский	штук	1
51.	Доска информационная	штук	1
52.	Зеркало 2x3 м	штук	2
53.	Канат для лазанья	штук	3
54.	Канат для перетягивания	штук	1
55.	Ковер татами	штук	1
56.	Кушетка массажная	пара	2
57.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
58.	Мат гимнастический	комплект	2
59.	Мяч баскетбольный	штук	2
60.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
61.	Мяч футбольный	штук	2
62.	Насос для накачивания мячей	штук	1
63.	Ноутбук	комплект	1
64.	Перекладина гимнастическая	штук	1
65.	Пояс ручной для страховки	штук	2
66.	Секундомер электронный	штук	4
67.	Скакалка	штук	10
68.	Скамейка гимнастическая	штук	3
69.	Стенка гимнастическая	штук	6
70.	Табло информационное электронное	комплект	2
71.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
72.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
73.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
74.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
75.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
76.	Брус для отталкивания	штук	1
77.	Буфер для остановки ядра	штук	1
78.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
79.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
80.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
81.	Грабли	штук	2
82.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
83.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
84.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
85.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
86.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
87.	Доска информационная	штук	2
88.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
89.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
90.	Конус высотой 15 см	штук	10
91.	Конус высотой 30 см	штук	20
92.	Конь гимнастический	штук	1
93.	Копье массой 600 г	штук	20
94.	Копье массой 700 г	штук	20
95.	Копье массой 800 г	штук	20
96.	Круг для места метания диска	штук	1
97.	Круг для места метания молота	штук	1
98.	Круг для места толкания ядра	штук	1
99.	Мат гимнастический	штук	10
100.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
101.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
102.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
103.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
104.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
105.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
106.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
107.	Мяч для метания 140 г	штук	10
108.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
109.	Ограждение для метания диска	штук	1
110.	Ограждение для метания молота	штук	1
111.	Палочка эстафетная	штук	20
112.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
113.	Пистолет стартовый	штук	2
114.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
115.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
116.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
117.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
118.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
119.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
120.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
121.	Рулетка 10 м	штук	3

122.	Рулетка 20 м	штук	3
123.	Рулетка 50 м	штук	2
124.	Рулетка 100 м	штук	1
125.	Секундомер	штук	10
126.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
127.	Скамейка гимнастическая	штук	20
128.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
129.	Стартовые колодки	пар	10
130.	Стенка гимнастическая	пар	2
131.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
132.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
133.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
134.	Указатель направления ветра	штук	4
135.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
136.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
137.	Электромегафон	штук	1
138.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
139.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
140.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
141.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
142.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
143.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивной дисциплины «плавание»			
144.	Весы медицинские	штук	2
145.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
146.	Доска информационная	штук	2
147.	Зеркало	штук	1
148.	Кушетка массажная	штук	1
149.	Ласты	комплект	9
150.	Лопатки для плавания	комплект	9
151.	Лопатки для плавания	штук	20
152.	Мат гимнастический	штук	6
153.	Мяч ватерпольный	штук	5
154.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
155.	Настенный секундомер	штук	2
156.	Перекладина гимнастическая	штук	1
157.	Плавательные доски	штук	4
158.	Плавательные поплавки-вставки для ног	пар	9
159.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
160.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
161.	Секундомер	штук	4
162.	Секундомеры ручные судейские	штук	10
163.	Скамейки гимнастические	штук	6
164.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
165.	Стенка гимнастическая	штук	4
166.	Термометр для воды	штук	2
167.	Тренажер «Тележка»	комплект	1
168.	Штанга тренировочная	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба»			
169.	Баллон для сжатого воздуха для пневматического оружия	штук	9

170.	Ветошь для чистки оружия	штук	9
171.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
172.	Ирисовая диафрагма	штук	9
173.	Компрессор высокого давления до 300 бар	штук	3
174.	Мушки стрелковые винтовочные	штук	9
175.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
176.	Наушники-антифоны	пар	9
177.	Обруч	штук	5
178.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	9
179.	Оружейное масло в флаконе	штук	9
180.	Панорамный прицел для винтовки	штук	9
181.	Переключатель гимнастическая	штук	1
182.	Проставки для оружия (под прицел и намушника)	штук	9
183.	Скакалка	штук	5
184.	Скамейка гимнастическая	штук	3
185.	Сменные затыльники для винтовок	штук	9
186.	Стенка гимнастическая	штук	3
187.	Стойка для стрельбы стоя	штук	9
188.	Стрелковая подкладка под пятку	штук	9
189.	Стрелковый электронный тренажер «Скат»	штук	9
190.	Шомпол для чистки оружия	штук	9
Для спортивной дисциплины «футбол»			
191.	Ворота футбольные	комплект	2
192.	Ворота переносные, уменьшенных размеров	штук	4
193.	Мяч футбольный № 5	штук	22
194.	Стойки для обводки	штук	20
195.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
196.	Тренировочная лестница	штук	4
197.	Регулируемый тренировочный барьер	штук	10
198.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
199.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
200.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
201.	Секундомер электронный	штук	4
202.	Тактическая доска	штук	3
203.	Манометр электронный	штук	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
1.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1	1	1
7.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Тормозной парашют	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13.	Пояс для троса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Трос латексный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Тренажер функциональный	штук	на обучающегося	-	-		1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба - упражнение ВП», «пулевая стрельба - упражнение ПП»											
1.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
2.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
3.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
4.	Мишени	штук	на обучающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба - упражнение МВ»											
5.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
6.	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
7.	Мишени	штук	на обучающегося	800	-	1200	-	1600	-	2000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пулевая стрельба - упражнение МП»											
8.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	18000	-	24000	-	30000	-
10.	Мишени	штук	на обучающегося	1200	-	1800	-	2400	-	3000	-

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины «боулинг»			
1.	Брюки-саксы	штук	9
2.	Набор сменных подошв	штук	9
3.	Насадка для скольжения	штук	9
4.	Обувь для боулинга	пар	9
5.	Полотенце из микрофибры	штук	9
6.	Сумка для переноса шаров	штук	9
7.	Футболка поло	штук	9
8.	Чехлы для обуви	штук	9
9.	Щетка для обуви	штук	9
Для спортивной дисциплины «гандбол»			
10.	Манишка гандбольная	штук	10
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»			
11.	Ветошь для чистки оружия	штук	9
12.	Ирисовая диафрагма	штук	9
13.	Мушки стрелковые винтовочные	штук	9
14.	Наушники-антифоны	пар	9
15.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	9
16.	Панорамный прицел для винтовки	штук	9
17.	Подголенник	штук	9
18.	Спортивная сумка для переноски экипировки	штук	9
19.	Стойка (подставка для винтовки) для стрельбы стоя	штук	9
20.	Стрелковая куртка	штук	9
21.	Стрелковая перчатка	штук	9
22.	Стрелковая подкладка под пятку	штук	9
23.	Стрелковые ботинки	пар	9
24.	Стрелковые брюки	штук	9
25.	Стрелковый нательный костюм	штук	9
26.	Стрелковый ремень	штук	9
27.	Футляр для перевозки оружия	штук	9
Для спортивной дисциплины «футбол»			
28.	Манишка футбольная	штук	25
29.	Сумка-баул для переноски мячей	штук	2

<b>- Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «боулинг»</b>											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Насадка для скольжения	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Обувь для боулинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Поло спортивное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
11.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	1
12.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	1
14.	Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1



15.	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1
16.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
18.	Кроссовки гандбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
19.	Рейтузы для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
22.	Шорты гандбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
23.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»											
24.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
25.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
26.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
27.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
28.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
29.	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
30.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
32.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
33.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
34.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

35.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
36.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
37.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
38.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
39.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
40.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
41.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
42.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
43.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
44.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
45.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
46.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
47.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
48.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
49.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
50.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
51.	Очки для плавания	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
52.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
53.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
54.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
55.	Футболка с длинными	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

	рукавами										
56.	Футболка с короткими рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
57.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
58.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»											
59.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
60.	Ботинки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
61.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
62.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
63.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
65.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
66.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	-	-	3	4	3	4	3	4
67.	Перчатки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
68.	Подголенник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
69.	Спортивная сумка для переноски экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
70.	Стрелковая подкладка под пятку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
71.	Стрелковое нательное белье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
72.	Стрелковый ремень	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
73.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
74.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
75.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «футбол»											
76.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
77.	Ветрозащитный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

78.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
79.	Кроссовки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
80.	Куртка демисезонные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
81.	Перчатки вратарские	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	0,5	4	0,5
82.	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
83.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
84.	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
85.	Спортивный парадный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
86.	Спортивный тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
87.	Сумка на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
88.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
89.	Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
90.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
91.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## **6.2.Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Учебно-методическая литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
2. Евсеев, С.П. Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура, 2012. – С. 253-288.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
5. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021 – 600 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.
7. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 №71668).

#### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>)
3. Официальный сайт Общероссийской спортивной федерации спорт глухих (<https://osfsg.ru>)
4. Официальный сайт Сурдлимпийского комитета (<https://deaflymp.ru>)

