

«Согласовано»

Начальник управления физической
культуры и спорта администрации
г. Чебоксары

А. И. Соловьев

« » 20 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ «САШ»
г. Чебоксары

Е. С. Семенова

приказ № 429

от « 30 » декабря 2022 г.



Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивно-адаптивная школа» управления физической культуры и спорта
администрации города Чебоксары Чувашской Республики

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

Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом
Минспорта России 21 декабря 2022 г. №1307 и федерального стандарта спортивной
подготовки по «спорту глухих», утвержденного приказом Минспорта России от 22 ноября
2022 года №1051

Срок реализации Программы – бессрочно

Чебоксары
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Общие положения	4
1. Спортивные дисциплины	4
2. Цель программы	4
Раздел II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4. Объем Программы	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6. Годовой учебно-тренировочный план	7
7. Календарный план воспитательной работы	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
9. Планы судейской и инструкторской практики	12
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
Раздел III. Система контроля	15
11. Требования к результатам прохождения Программы	15
12. Оценка результатов освоения программы	17
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	18
Раздел IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
14.1. Программный материал по спортивной дисциплине армрестлинг	23
14.2. Программный материал по спортивной дисциплине бадминтон	33
14.3. Программный материал по спортивной дисциплине дзюдо	34
14.4. Программный материал по спортивной дисциплине легкая атлетика	37
14.5. Программный материал по спортивной дисциплине настольный теннис	42
15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	52
Раздел V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49

16.	Особенности спортивных дисциплин вида спорта "спорт глухих» и специфика спортивной подготовки	55
	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
17.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	55
18.	Кадровые условия реализации Программы	63
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	64

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спорт глухих" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

- армрестлинг;
- бадминтон;
- дзюдо;
- легкая атлетика;
- настольный теннис;

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих", утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1051 (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	7
			второй и третий годы	6
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап	не ограничивается	12	до года	

спортивной специализации)			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	

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

4. Объем Программы

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

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

-учебно-тренировочные занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

-спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "армрестлинг"			
Контрольные	1	3	4
Отборочные	1	1	2
Основные	-	2	2
Для спортивной дисциплины "бадминтон"			
Контрольные	1	2	5
Отборочные	1	2	2
Основные	-	2	2

Для спортивной дисциплины "дзюдо"			
Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	2	2
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжок"			
Контрольные	1	4	5
Отборочные	-	2	3
Основные	-	2	3
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"			
Контрольные	1	1	3
Отборочные	1	2	3
Основные	1	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план

6. Подготовка к тестовым тренировкам				
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-70	40-45	25-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	23-27	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	7-10	13-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	8-12	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	1-2	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-3	4-6
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	23-30	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	15-20	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	4-6	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	23-27	27-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-18	12-18	14-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-4	4-6	4-6
Для спортивных дисциплин «дзюдо»				

1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	3-5	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	25-33	22-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-28	30-35	28-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	2-3	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	20-26	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-5	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3

7. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение года

		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;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течение года

		спортсменов;	
5.	Антидопинговое обучение	Теоретические занятия: - изучение основных положений антидопингового законодательства; Практические занятия: - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: - беседы о правилах «чистого спорта» и недопустимости применения допинга	в течение года	Проводятся тренером как отдельно, так и в рамках обучения навыкам правильного питания, обучения правилам соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия: - изучение основных положений антидопингового законодательства; Практические занятия: - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Тестирование проводится 1 раз в год.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия: - изучение положений антидопингового законодательства; - изучение правил взаимодействия с РУСАДА и ВАДА; - изучение списков запрещенных препаратов. Практические занятия: - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Необходимо отслеживать обновления запрещенных списков. Тестирование проводится 1 раз в год.

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Судейская практика			
1	Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: изучение правил соревнований. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Перед соревнованиями По календарному плану соревнований
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое 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; - получение судейской категории (юный спортивный судья)	По календарному плану соревнований
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортсмена: - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил подачи апелляции. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве судьи: - навык судейства соревнований на различных должностях; - получение судейской категории (юный спортивный судья, III, II и I судейской категории)	По календарному плану соревнований
9.2. Инструкторская практика			
1	Этап начальной подготовки	Учащиеся должны научиться: -выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт; -демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; -замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; -уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; - формировать сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В рамках учебно-тренировочных занятий в течение года
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учащиеся должны научиться: -рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятия впервые; -показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена(1-й год обучения), и проводить 1-ю часть	В рамках учебно-тренировочных занятий в течение

		разминки в присутствии тренера (2-год обучения); -уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов; -оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида спорта; - навыкам наставничества; - сознательному отношению к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	года
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	- 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 навыков инструментального контроля и самоконтроля; - обучение планированию тренировочного процесса: в рамках микроцикла, мезоцикла, годового цикла, олимпийского цикла. <u>Учащиеся должны научиться:</u> -проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера; -проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа; -оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.	В рамках учебно-тренировочных занятий в течение года

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

Медицинское обследование спортсменов проводится в целях сохранения их здоровья и раннего выявления заболеваний, определения возможных противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

При приеме в спортивную школу учащийся предоставляет медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта. В дальнейшем медицинское обследование учащихся проводится в специализированном медицинском учреждении с выдачей по итогам обследования заключения врача спортивной медицины о допуске к занятиям избранным видом спорта и соревнованиям. Частота обследований определяется с учетом наличия у учащегося хронических заболеваний, но не может быть реже, чем

- на этапе начальной подготовки – один раз в год;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 раза в год;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 раза в год.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом

подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- 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;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми и подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спорт глухих";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "каратэ"; для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "армрестлинг", "бадминтон", "гандбол", "настольный теннис", начиная со второго года; для спортивной дисциплины "хоккей", начиная с третьего года.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спорт глухих";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	пальцами коснуться пола	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 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	
			-	2,0
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 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 на 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 на 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 «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее	
			3	2,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,6
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	8.55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			14	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			17	15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
7.	Лазание по канату 4 м без помощи ног	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	2.20
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,5	12,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	17
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	145
6.	Метание волана	м	не менее	
			5,5	4,5
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	
3.	Бег на 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 на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 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 на 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 на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
			25	20
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссей», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,6
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.0	8.0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	30
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			6	-
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	33% от массы тела обучающегося
7.	Лазание по канату 3 м без помощи ног	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Метание волана	м	не менее	
			8	6
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
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	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	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 на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 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 на 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 на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссей», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

14.1. Программный материал по спортивной дисциплине армрестлинг

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в армрестлинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей рукоборца, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Упражнения для воспитания силовых способностей:

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой

тренировки. В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Перечень упражнений для этапа начальной подготовки:

- подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
- разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;
- накручивание тросов с отягощениями на валик;
- сгибание и разгибание предплечья стоя;
- подъем на канат без использования ног;
- стягивание к себе на блочном тренажере;
- становая тяга с подставки;
- сгибание предплечья на скамье Скота;

Перечень упражнений для тренировочного этапа:

- подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
- разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;
- накручивание тросов с отягощениями на валик;
- сгибание и разгибание предплечья стоя;
- подъем на канат без использования ног;
- стягивание к себе на блочном тренажере;
- становая тяга с подставки;
- сгибание предплечья на скамье Скота;
- жим лежа на наклонной скамье;
- приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
- приседания со штангой на плечах;
- вис на канате с использованием отягощения;
- тяга гантели в наклоне с упором;

- подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
- сгибание кисти пальцев гантелей;
- удержание на время гантели пронированным и супинированным хватом;

Перечень упражнений для этапа спортивного совершенствования:

- подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
- разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;
- накручивание тросов с отягощениями на валик;
- сгибание и разгибание предплечья стоя;
- подъем на канат без использования ног;
- стягивание к себе на блочном тренажере;
- становая тяга с подставки;
- сгибание предплечья на скамье Скота;
- жим лежа на наклонной скамье;
- приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
- приседания со штангой на плечах;
- вис на канате с использованием отягощения;
- тяга гантели в наклоне с упором;
- подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
- сгибание кисти пальцев гантелей;
- удержание на время гантели пронированным и супинированным хватом;
- удержание на время на блочном тренажере под разными углами со спецручкой.

Режимы упражнений:

Интервальный режим (направлен на развитие силовой выносливости);

10 подходов по 10 повторений;

Используется свободный вес, либо резина;

25-30 % от предельного максимума;

Отдых между подходами 1-2 минуты;

Упражнения максимально взрывные;

Статодинамический режим (направлен на развитие медленных мышечных волокон);

Выполняется 1 подход за 60 сек. медленно с короткой амплитудой 25-30 % от предельного максимума;

Динамический режим (направлен на развитие быстрых мышечных волокон);

70-85 % от предельного максимума;

Выполняется 15-20 сек.;

Подъем быстро, опускание медленно;

Активный отдых 10 минут между подходами;

Статический режим (направлен на развитие межмышечной координации и силовой выносливости);

Время 30 сек.

Выполняется со спарринг-партнером;

Упражнения начинать медленно с постепенным надавливанием, в конце медленно расслабление, следить за дыханием;

Метод максимальных усилий (направлен на развитие высокопороговых двигательных единиц);

Короткий взрыв, 2-3 сек. отдыха - повторение 3 раза;

Работа только со свободным весом;

Активный отдых 7-10 минут;

Техническая подготовка

Под техникой борьбы в армрестлинге понимается состав (арсенал) приема ведения соревновательного поединка рукоборцев. Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армрестлинга, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может влиять на технику, ее элементы; но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека. Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста – весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армрестлинга позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения. Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности. В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Ниже приводятся описание приемов, техники и некоторые особенности выполнения приемов. Стойки. Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола. Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади. Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца. В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования "золотого правила" механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой "проигрыш" создает дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ). Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования стартовой позиции рукоборцу необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести "борющейся" руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланга больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90° . Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной. Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки. Первый способ - атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко "супинировать" его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти. Второй способ - атака крюком. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр

тяжести рукоборца смещается влево от исходного. Третий способ - атака толчком. Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы. Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усиление давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении. Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев

Техническая подготовка рукоборца строится с учетом его индивидуальных физических и морально-волевых качеств. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится. Например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести поединок, требующий большой физической силы, то он не будет опасным для противника. Хотя и момент атаки выбран удачно, и структура поединка, самого приема правильная, результата не будет. Результата не будет потому, что у рукоборца нет самого необходимого качества для успешного выполнения - силы. Когда у рукоборца одно какое-либо качество преобладает (очень силен, быстр или вынослив), то при подборе и совершенствовании приемов и техники индивидуального комплекса ему нужно выбирать такие приемы, которые при проведении требовали бы именно этого качества. Рукоборец должен овладеть всеми техническими приемами и постоянно совершенствовать их. Постепенно в процессе тренировок выявятся приемы, которые станут для него "коронными". "Коронный" технический прием – это своеобразное действие, единственным исполнителем которого является данный рукоборец. Чем больше у рукоборца на вооружении своеобразных технических приемов, тем он опаснее в поединке. Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Под разносторонностью подразумевается количество технических приемов, отличающихся спецификой и характером проведения, которыми спортсмен в совершенстве владеет. Процесс технического совершенствования рукоборца можно условно разделить на два этапа. Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами "школы" армрестлинга, обычно он приходится на первые годы занятий. Данный этап характерен небольшим количеством соревнований. Его продолжительность зависит от того, насколько успешно идет усвоение техники. Для физически подготовленного рукоборца этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для развития основных качеств, а больше внимания уделяется непосредственно технической подготовке. В период овладения основами техники

армрестлинга не следует увлекаться индивидуализацией технического приема. Технические приемы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой. Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, рукоборец должен стремиться на тренировках овладеть возможно большим количеством технических приемов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию технических приемов. Второй этап начинается после овладения основами "школы". Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники и изучаются новые технические приемы. Изучение новой техники и повторение освоенной обязательно для всех, независимо от класса и уровня подготовки рукоборца. В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых рукоборец наиболее приспособлен. Таким образом пополняется арсенал "коронных" технических приемов рукоборца. Причем это не означает, что рукоборец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенному техническому приему. Армрестлинг сильно развивает физические и морально-волевые качества. И если в первые годы занятий рукоборец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технического действия, то в последующем, в процессе совершенствования мастерства, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые раньше были для него непосильными. Рукоборец станет более разносторонним в техническом отношении. Количество "коронных" приемов у него несколько возрастет. С целью создания надежного контрприема на приемы соперника целесообразнее в первую очередь совершенствовать противодействия в тех положениях, в которых рукоборец особенно слаб. И если на начальном этапе можно замаскировать свои недостатки и слабые стороны различными техническими уловками, то в дальнейшем сделать это будет труднее. Особое внимание нужно уделять изучению и совершенствованию технических действий, которые в последующем могут дополнить имеющиеся на вооружении, особенно "коронные" приемы. Приемы индивидуального характера, так называемые "коронные", требуют самого пристального внимания и большого времени при совершенствовании. Их нужно совершенствовать на каждой тренировке, не забывая о дальнейшем расширении технического багажа. Невыполнение этого правила дорого обходится рукоборцу в дальнейшем. При совершенствовании технических приемов нужно обращать наибольшее внимание на то, чтобы рукоборец мог вести поединок из любого положения согласно правилам армрестлинга. А какими техническими средствами он при этом будет пользоваться, это уже менее важно, лишь бы был результат. Нужно ли добиваться того, чтобы рукоборец владел техникой приема борьбы на обе руки? Конечно, желательно. Достичь этого удастся очень немногим. Чаще всего достигается такое "равновесие", при котором рукоборец ухудшает результативность приема в основную сторону, т. е. в ту, в которую он проводил технический прием успешнее. И лишь незначительно

повышается его результативность в другую сторону. Одинаковой результативности отдельным борцам удастся достичь при проведении поединка в обе стороны, но бывает это крайне редко. Когда рукоборец может провести правой рукой один технический прием, а левой рукой - другой, повышается его разносторонность. Опасен не тот рукоборец, который владеет многими техническими приемами в разные стороны одинаково, а тот, который результативно проводит поединки, пусть даже одним и тем же приемом, но лучше отработанным и из более разнообразных положений. При совершенствовании и разучивании технических приемов незаменимую помощь оказывает партнер по тренировке. Когда рукоборец еще недостаточно освоил технические действия, партнер умышленно создает благоприятную обстановку для его проведения. Но по мере повышения мастерства владения техническим приемом партнер создает для его проведения большие трудности. Условия постепенно приближаются к соревновательному единоборству за столом с максимальным сопротивлением партнера. Таким образом, овладевая приемами в условиях усложнения тренировки, начинающий спортсмен осваивает важнейшие азы армрестлинга. Структура одного и того же технического приема в исполнении мастера армрестлинга и начинающего рукоборца может быть одинаковой. Но новичок умеет проводить его только в облегченных тактических условиях, а мастер уверенно проведет его в сложных, постоянно меняющихся ситуациях поединка, - большего числа положений и всюду с одинаково высокой результативностью. При совершенствовании технических действий нельзя увлекаться их отработкой со специальными тренажерами. При этом нередко появляются и закрепляются искажения в структуре технического действия. С тренажерами полезно выполнять специальные упражнения или имитацию отдельных элементов технического приема, но не все действие в целом. Некоторые рукоборцы не совсем правильно понимают свои задачи при совершенствовании техники. Они без борьбы отдают руку, не оказывая при этом сопротивления. Совсем без сопротивления можно лишь осваивать технический прием и его структуру. В дальнейшем же нужна доводка технического приема в ситуациях, которые равноценны поединкам армрестлинга. Задача партнера - создавать эти ситуации. Они должны быть достаточно трудны, но вполне преодолимы для сил и мастерства товарища. Рукоборец должен научиться проводить прием из возможно разных и трудных положений. Освоив структуру технического приема, следует добиваться повышения скорости его проведения. Но скорость должна быть оптимальной, т.е. такой, при которой сохраняется желательная структура приема. Если же она нарушается, следует снизить скорость выполнения технического приема, а потом вновь наращивать ее, постепенно увеличивая количество повторений на скоростях, близких к предельным. При этом нужно следить за расслаблением мышц, не участвующих в выполнении технического движения. Умение расслабляться доступно лишь рукоборцам, вполне овладевшим данным техническим

приемом, которые могут "взрываться" в мощном усилии при его выполнении. Поскольку из-за усталости нарушаются координация движений, четкость и быстрота, спортсмену, почувствовавшему утомление, целесообразно прервать тренировку. При усталости появляются искажения в структуре, которые могут потом закрепиться. Полезно совершенствовать технику, используя интервальный метод тренировки, при котором после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью рукоборца (в среднем на 2-6 мин работы 4-8 мин отдыха). Технический прием можно считать закрепленным лишь тогда, когда рукоборец начнет уверенно проводить его на соревнованиях. Нередко на тренировках рукоборец демонстрирует блестящее владение техническим приемом, а на соревнованиях у него никак не получается, так как нет уверенности. Пока рукоборец хотя бы раз не проведет освоенные приемы в соревновательном поединке, успеха не будет. В свою очередь неудача при опробовании оригинального технического движения в соревнованиях может привести к неверию в него, к боязни пользоваться этим техническим приемом в дальнейшем. Чтобы этого не случилось, малоопытному рукоборцу полезно чаще участвовать в соревнованиях с несильными соперниками (6-10 в год), где бы он без излишнего риска мог применять разные приемы в поединке, привыкал бы вести борьбу в любых условиях. На начальных этапах тренировки поединков с соперниками, значительно превосходящими рукоборца в своем мастерстве, следует по возможности избегать. Лишь после того как техническое мастерство рукоборца будет достаточно закреплено и опробовано, когда он выработает свой стиль поединка, можно начинать участвовать в соревнованиях с сильными соперниками.

Перечень упражнений этапа начальной подготовки:

- отработка навыка «Стартовая позиция»;
- правильное положение: рук, ног, корпуса;
- отработка навыка «Атакующее движение»;
- упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде «Реди го!»»
- отработка навыка «Защита от атаки»;

Перечень упражнений тренировочного этапа:

- отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;
- отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;
- отработка целесообразной защиты от разных соперников;
- совершенствование ранее изученного материала;

Перечень упражнений этапа спортивного совершенствования мастера:

- совершенствование ранее изученного материала НП и ТЭ;

14.2. Программный материал по спортивной дисциплине бадминтон

Тактика нападения

приемы игры	Этап НП		Этап УТ					Этап ССМ
	до года	свыше года	1год	2год	3год	4год	5год	
Одиночные игры								
подача (активная)	+	+	+	+	+	+	+	+
угол атаки			+	+	+	+	+	+
противник в движении				+	+	+	+	+
семь точек атаки			+	+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+	+
атака в задней линии			+	+	+	+	+	+
атака с середины площадки	+	+	+	+	+	+	+	+
маскировка действий				+	+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+	+
игра против защитника					+	+	+	+
игра против атакующего					+	+	+	+
игра против низкорослого противника				+	+	+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+	
Парные игры								
подача	+	+	+	+	+	+	+	+
партнер подающего			+	+	+	+	+	+
Атака против переднезадней расстановки			+	+	+	+	+	+
атака против параллельной расстановки			+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров		+	+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+	+
атака на задней линии			+	+	+	+	+	+
атака с середины поля		+	+	+	+	+	+	+
Смешанные пары								
подача	+	+	+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
три основных удара смешанной пары			+	+	+	+	+	+
игра женщины у сетки			+	+	+	+	+	+
игра мужчины на задней линии					+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра на «пол поля»			+	+	+	+	+	+
атака на более слабого соперника			+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+	+

Тактика защиты

приемы игры	Этап НП	Этап УТ	Этап
-------------	---------	---------	------

	до года	свыше года	1год	2год	3год	4год	5год	ССМ
Одиночные игры								
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+
маскировка действий			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра против защитника					+	+	+	+
игра против атакующего					+	+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+	+
игра против низкорослого противника				+	+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+	+
прием «смеша»		+	+	+	+	+	+	+
Парные игры								
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+
фронтальные удары			+	+	+	+	+	+
игра в тело				+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»				+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра в зоне сетки			+	+	+	+	+	+
игра на задней линии				+	+	+	+	+
игра с середины поля		+	+	+	+	+	+	+
Смешанные пары								
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+
фронтальные удары			+	+	+	+	+	+
игра в тело				+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»				+	+	+	+	+
игра на «пол поля»			+	+	+	+	+	+
игра на более слабого соперника			+	+	+	+	+	+

14.3. Программный материал по спортивной дисциплине «дзюдо»

Этап начальной подготовки:

Средства освоения дзюдо: совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite). Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake). Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza).

Средства физической подготовки: 1) подвижные игры; 2) силовые: подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг); 3) скоростные: бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через

барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке; 4) повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат); 5) координационные: челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; 50 из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения; 6) повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

Средства специальной физической подготовки: 1)Силовые: выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек); 2)скоростные: имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость; 3)повышающие выносливость: освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин); 4)координационные: выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом; 5)повышающие гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства теоретической и методической подготовки: формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике.

Тренировочный этап

Освоение этапа начальной спортивной специализации и совершенствование техники этапа начальной подготовки. Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса освоения этапа начальной спортивной специализации. Совершенствование уходов от удержаний этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний. Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»). Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»). Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов. Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari); подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata). Самостоятельная разработка

комбинаций из известных бросков, разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (*de ashi barai*), бросок через спину (*morote seoi nage*). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Средства физической подготовки комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.). Средства развития специальных физических качеств: имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера. Упражнения для развития координации и моторики - прыжки в высоту и длину; одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки:

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

Этап спортивного совершенствования мастерства

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения

изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются: По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные. По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые. По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных техникотактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Физическая подготовка: в процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

14.4. Программный материал по спортивной дисциплине «легкая атлетика»

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа –

общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). На этапе начальной подготовки тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

На тренировочном этапе в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй – соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения. В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов. Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий,

комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия. В условиях Учреждения вторые тренировочные занятия могут быть совмещены с утренней специализированной зарядкой и выполняться самостоятельно.

Тренировочные занятия, как и в группах начальной подготовки, проводятся на стадионе, в спортивном зале или манеже, на местности (в парке, лесу). На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных тренировочных занятиях в осеннем периоде, разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении тренировочного этапа тренер должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2–4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике. В тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, – в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов – из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию у юного легкоатлета естественности и непринужденности всех движений, особенно беговых. Искусственные элементы, такие, как излишнее загребание голенью, энергичная в поперечном направлении работа рук, не только не способствуют быстрому бегу, но и не позволяют овладеть ритмичным разбегом в прыжках и метании копья, правильно преодолевать барьеры и препятствия. В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В этот период можно использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы. Почти в одинаковом объеме

для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием гибкости и подвижности в суставах. На тренировочном этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и их продолжительности. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год составляет 10–15%. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки.

На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Соревновательная подготовка на этапе начальной специализации имеет следующие формы:

- общие многоборья для детей 13-14 лет, к которым относятся четырехборья и пятиборья с изменяющейся программой;
- специализированные двоеборья и троеборья (14-15 и 16-17 лет), состоящие из смежных видов легкой атлетики;
- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

При этом с увеличением возраста удельный вес в тренировочном процессе каждой формы меняется, постепенно уменьшается доля общих многоборий, которые затем переходят в специализированные. К концу этапа объем соревновательной подготовки в отдельных видах легкой атлетики значительно повышается – 10-12 состязаний в год. На этом этапе сохраняются выступления в кроссах: для метателей, прыгунов – 2-3 раза в год, для спринтеров – 3-4. Активнее участвовать в соревнованиях рекомендуется на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и в летнем соревновательном периоде (май-август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряженных тренировок. В эти месяцы также возможно выступление в соревнованиях, но без специальной подготовки.

На тренировочном этапе необходимо одновременно совершенствовать техническое мастерство и физические качества юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитание скоростно-силовых способностей метателя. На этом этапе должны широко использоваться неспецифические средства, такие, как: прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из всех видов легкоатлетических

метаний. К концу этапа доля неспецифических скоростно-силовых упражнений уменьшается в пользу специальных.

В тренировку юных метателей должны включаться разнообразные упражнения: спринтерский бег на дистанции 20-60 м, прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной) и медленный бег до 1,5-2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление характерно для состояния укачивания. Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

При переходе к этапу совершенствования спортивного мастерства тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст спортсмена, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, и легкой атлетикой в частности, уровень физического развития и физической подготовленности. Цель занятий на данном этапе – достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1-2 дисциплинах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. В отдельных случаях тренер по итогам соревнований и индивидуальным признакам может и на этом этапе изменить спортивную специализацию легкоатлета.

Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия. При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день недели – по 2 занятия, 7-й день – отдых или 1, 2, 3, 5, 6-й дни – по 2 занятия, 4-й и 7-й – по одному. Распределение тренировочных занятий в недельных циклах по этапам и периодам годичного цикла зависит от климатических условий, материальной базы, вида легкой атлетики, задач соответствующего цикла. В условиях Учреждения второе занятие в день может проводиться самостоятельно.

Соревновательная подготовка проводится преимущественно в отдельных видах легкой атлетики, на строго выделенных для этого этапах годового макроцикла. Широко используются тренажеры как общего, так и локального типа для совершенствования техники и развития физических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба этих параметра оказывают одинаковое влияние. Считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности. Однако анализ методики подготовки многих выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок (а точнее, объем интенсивных средств тренировки) начиная с 15-16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно и повышаются из года в год. Снижение этих показателей может быть осуществлено с целью разгрузки после годового цикла, связанного с максимальными психическими и физическими напряжениями (например, после чемпионата Европы среди юниоров). Темпы прироста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств могут быть как прямолинейными на протяжении всех 3-4 лет, так и волнообразными. Некоторая стабилизация общего объема за счет повышения объема интенсивных средств тренировки является закономерностью этапа высших достижений и наблюдается преимущественно в конце спортивной карьеры легкоатлета.

14.5. Программный материал по спортивной дисциплине настольный теннис

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание

мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1 и 2 год обучения)

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3 и 4 год обучения)

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять

атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка. Преимущественно для спортсменов, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Спортсмены, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Спортсмены, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить спортсменов по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим

ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый спортсмен должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в спортсмена, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем,

чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика

1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

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

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного спортсмена, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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

				спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятийСпортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта "спорт глухих"	≈ 13/20	май		Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта "спорт глухих". Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта "спорт глухих".	≈ 14/20	июнь		Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта "спорт глухих" по спортивным	≈ 14/20	август		Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных

	дисциплинам			внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие игрового зала для спортивной дисциплины: "бадминтон";

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

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) 1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №1, Таблица №2);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №3);

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 N 1

N п/	Наименование	Единица	Количес
------	--------------	---------	---------

п		измерения	тво изделий
Для спортивной дисциплины "армрестлинг"			
1.	Брусья	штук	1
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы до 150 кг	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 30 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	10
6.	Горизонтальная скамья	штук	1
7.	Диски для штанги (от 1,25 до 20 кг)	комплект	4
8.	Канат	штук	1
9.	Кистевой динамометр	штук	2
10.	Кистевой эспандер	штук	5
11.	Магнезница	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	2
13.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
14.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
15.	Перекладина	штук	1
16.	Подставка под ноги	штук	2
17.	Регулируемая скамья	штук	1
18.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
19.	Резиновый эспандер	штук	2
20.	Ремень для силовых упражнений	штук	2
21.	Ремень для фиксации захвата рук	штук	2
22.	Рукоятка для тренажера (разного диаметра)	штук	2
23.	Секундомер	штук	1
24.	Скамейка гимнастическая	штук	1
25.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
26.	Скамья Скотта	штук	1
27.	Стеллаж для гантелей	штук	2
28.	Стенка гимнастическая	штук	2
29.	Стойка для дисков	штук	2
30.	Стойка для штанг	штук	1
31.	Стол для армрестлинга	штук	2
32.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
33.	Штанга тренировочная	штук	4
Для спортивной дисциплины "бадминтон"			
34.	Барьер легкоатлетический	штук	10
35.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
36.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
37.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
38.	Перекладина гимнастическая	штук	1
39.	Ракетка утяжеленная	штук	10
40.	Секундомер	штук	1
41.	Сетка для бадминтона	комплект	2
42.	Скакалка	штук	20
43.	Скамейка гимнастическая	штук	3
44.	Стенка гимнастическая	штук	3
45.	Стойки для бадминтона	комплект	2

46.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
47.	Утяжелитель для ног	комплект	10
48.	Утяжелитель для рук	комплект	10
49.	Фишка (конус)	штук	30
50.	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
Для спортивной дисциплины "дзюдо"			
51	Весы до 150 кг	штук	1
52	Видеокамера	штук	1
53	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
54	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
55	Гонг боксерский	штук	1
56	Доска информационная	штук	1
57	Зеркало (2х3 м)	штук	2
58	Канат для лазанья	штук	3
59	Канат для перетягивания	штук	1
60	Ковер татами	штук	1
61	Кушетка массажная	пара	2
62	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
63	Мат гимнастический	комплект	2
64	Мяч баскетбольный	штук	2
65	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
66	Мяч футбольный	штук	2
67	Насос для накачивания мячей	штук	1
68	Ноутбук	комплект	1
69	Перекладина гимнастическая	штук	1
70	Пояс ручной для страховки	штук	2
71	Секундомер электронный	штук	4
72	Скакалка	штук	10
73	Скамейка гимнастическая	штук	3
74	Стенка гимнастическая	штук	6
75	Табло информационное электронное	комплект	2
76	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
77	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
78	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
79	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"			
80	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
81	Брус для отталкивания	штук	1
82	Буфер для остановки ядра	штук	1
83	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
84	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
85	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
86	Грабли	штук	2
87	Диск массой 1,0 кг	штук	20
88	Диск массой 1,5 кг	штук	10
89	Диск массой 1,75 кг	штук	15
90	Диск массой 2,0 кг	штук	20
91	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
92	Доска информационная	штук	2

93	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
94	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
95	Конус высотой 15 см	штук	10
96	Конус высотой 30 см	штук	20
97	Конь гимнастический	штук	1
98	Копье массой 600 г	штук	20
99	Копье массой 700 г	штук	20
100	Копье массой 800 г	штук	20
101	Круг для места метания диска	штук	1
102	Круг для места метания молота	штук	1
103	Круг для места толкания ядра	штук	1
104	Мат гимнастический	штук	10
105	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
106	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
107	Молот массой 3,0 кг	штук	10
108	Молот массой 4,0 кг	штук	10
109	Молот массой 5,0 кг	штук	10
110	Молот массой 6,0 кг	штук	10
111	Молот массой 7,26 кг	штук	10
112	Мяч для метания 140 г	штук	10
113	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
114	Ограждение для метания диска	штук	1
115	Ограждение для метания молота	штук	1
116	Палочка эстафетная	штук	20
117	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
118	Пистолет стартовый	штук	2
119	Планка для прыжков в высоту	штук	8
120	Планка для прыжков с шестом	штук	10
121	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
122	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
123	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
124	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
125	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
126	Рулетка 10 м	штук	3
127	Рулетка 20 м	штук	3
128	Рулетка 50 м	штук	2
129	Рулетка 100 м	штук	1
130	Секундомер	штук	10
131	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
132	Скамейка гимнастическая	штук	20
133	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
134	Стартовые колодки	пар	10
135	Стенка гимнастическая	штук	2
136	Стойки для приседания со штангой	пар	1
137	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
138	Стойки для прыжков с шестом	пар	1

139	Указатель направления ветра	штук	4
140	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
141	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
142	Электромегафон	штук	1
143	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
144	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
145	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
146	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
147	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
148	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"			
149	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
150	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
151	Мяч для настольного тенниса	штук	100
152	Перекладина гимнастическая	штук	1
153	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
154	Скамейка гимнастическая	штук	3
155	Стенка гимнастическая	штук	3
156	Теннисный стол	штук	2

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "бадминтон"									
1.	Волан пластиковый	комплект	на обучающегося	100	0,5	-	-	-	-
2.	Волан перьевой	комплект	на обучающегося	-	-	180	1	360	1
3.	Ракетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	3
4.	Струна для натяжки ракеток в бобине (10 м)	штук	на обучающегося	1	0,5	2	1	3	1
5.	Обмотка на рукоять	штук	на обучающегося	1	0,25	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания"									
6	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
7	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
8	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
9	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
10	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"									
11	Ракетка для настольного	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

	тенниса								
12	Резиновая накладка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	6	1	12	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "армрестлинг"									
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины "бадминтон"									
9	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
10	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	6	1	4
11	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
12	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	3
13	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	6
Для спортивной дисциплины "дзюдо"									
14	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
15	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
16	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
17	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
18	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
19	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1
20	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

21	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
22	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика"									
23	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2
24	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
25	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
26	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
27	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
28	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
29	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
30	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
31	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
32	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
33	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
34	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
35	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"									
36	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
37	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
38	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
39	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
40	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
41	Фиксаторы для голеностопа	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
42	Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
43	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
44	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
45	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками обеспечивается на основании штатного расписания Организации, согласованного с Учредителем.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в соответствии с наименованием должностей в штатном расписании), должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904),

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

- профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

- профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499),

- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475),

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в пять лет;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Литературные источники:

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

19.2. Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
14. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
15. РУСАДА: www.rusada.ru
16. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730204

Владелец Семенова Елена Сергеевна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025