

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАУ ДО ЯО САШ ПСР

от « 20 » Июня 2022 г. № 145



Н.И. Зыкова

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

Срок реализации: Бессрочная

г. Ярославль
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Стр
1.	Пояснительная записка.....	4
1.2	Структура системы многолетней подготовки.....	6
1.3	Характеристика состояния здоровья детей с нарушением слуха	9
2.	Нормативная часть.....	10
2.1	Общие требования к организации тренировочной работы.....	10
2.2	Принципы организации и проведения занятий.....	11
2.3	Формы проведения занятий.....	11
2.4	Критерии оценки	12
2.5	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	13
2.6	Нормативы объема тренировочной нагрузки.....	15
2.7	Соотношение объемов тренировочного процесса.....	15
2.8	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	17
2.9	Перечень учебно-тренировочных сборов.....	18
2.10	Структура годичного цикла	19
2.11	Типы и задачи мезоциклов.....	21
2.12	Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия.....	23
2.13	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	23
2.14	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	28
2.15	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	29
3.	Методическая часть.....	33
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП).....	34
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).....	40
3.3	Психологическая подготовка.....	42
3.4	Инструкторская и судейская практика.....	43
3.5	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	44
3.6	Требования техники безопасности.....	47
4.	Система контроля и зачетные требования.....	48
4.1	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	48
4.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе	

	(этапе спортивной специализации).....	49
4.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	52
4.4	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	54
5.	Перечень информационного обеспечения.....	56
5.1	Список литературных источников.....	56
5.2	Интернет ресурсы.....	56
6.	План спортивных мероприятий	57

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке велоспорт-шоссе, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, армрестлинг с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России «22» ноября 2022г № 1051 (далее – ФССП).

Программа, является нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объем и содержание образовательной деятельности, возможный контингент занимающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности. Направленность: спортивное совершенствование.

Программа учитывает специфику образовательного процесса спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

Регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях не только способствуют физической реабилитации, но и обеспечивают эффективную социализацию, восстановление психического равновесия, возвращение чувства уверенности в себе людям, имеющим проблемы со здоровьем.

Спорт высших достижений стимулирует социальную активность, вырабатывает стремление к постоянному повышению результатов, становится основной формой и способом полноценной общественной жизни, стимулирует социальную активность инвалидов. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности обучающихся.

Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

✓ в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

✓ в формах и методах спортивной подготовки (групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медиковосстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся);

✓ в методах контроля и управления тренировочным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе подготовки);

✓ в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

— укрепление физического здоровья;

— создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;

— приобщение к здоровому образу жизни;

— профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка обучающихся высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды города и области;
- поддержка лучших тренеров;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта культивируемых в ГАУ ДО ЯО САШ ПСР.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников САШ, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Адаптивный спорт, спорт глухих в последнее время приобретает большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание, как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Адаптивный спорт широко используется для физического развития и коррекции нарушений среди людей с ограниченными возможностями. В настоящее время установлены специальные спортивные упражнения, которые показаны им в зависимости от характера и степени нарушения. Люди с нарушениями слуха могут заниматься и участвовать в соревнованиях и спортивных мероприятиях по данному виду спорта практически во всех видах.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте глухих разделена на 5 этапов подготовки:

- Спортивно-оздоровительные группы
- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап спортивного совершенствования;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительные группы

Спортивно-оздоровительная подготовка необходимая для создания предпосылок для последующей успешной спортивной подготовки. На этом этапе происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько этапов (годов подготовки):

- начальная подготовка до 1 года;
- начальная подготовка свыше 1 года;

На этапе начальной подготовки идет формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, приобретения опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях. По окончании годичного цикла тренировки идет дальнейший отбор для спортивной подготовки на переход начальной подготовки второго года спортивной специализации, обучающиеся должны выполнять нормативные требования разносто-

ронней физической подготовленности. Комплекс контрольных испытаний, выполнение спортивных разрядов и контрольно-переводных нормативов (март-апрель, октябрь-ноябрь) по годам и этапам спортивной подготовки. Данные испытания дают основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

В течение спортивного года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении спортивного года группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года подготовки обучающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

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

Тренировочный этап

Тренировочный этап, подразделяется на 5 этапов спортивной подготовки.

На тренировочном этапе до года повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки (далее ОФП и СФП), приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

Повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, выполнить спортивный разряд, участвовать в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также улучшение результатов по выполнению контрольно-переводных нормативов.

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

Этап спортивного совершенствования

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

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

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающегося, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение обучающихся на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма обучающегося. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов, тренировочные сборы.

Техническое совершенствование обучающихся на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

Формы и режим занятий

урочная	внеурочная
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование 3. Теоретическое занятие 4. «Контрольный старт» 5. Сдача контрольно-переводных нормативов	1. Соревнование 2. Домашнее задание 3. Просмотр соревнований 4. Самостоятельное занятие

Успешная подготовка обучающегося возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

1.3. Характеристика состояния здоровья детей с нарушениями слуха

Общая характеристика состояния здоровья детей с нарушениями слуха отмечает следующие основные причины нарушения слуха: наследственная глухота отмечается в 43% случаев, в 21% - перенесенные ребенком заболевания и прием ототоксических антибиотиков, в 18% - нейроинфекция (скарлатина, корь, краснуха, менингит, энцефалит и т.д.), неблагоприятное протекание беременности (10%), в 8% - этиология не известна.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. При построении тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания). Следует учитывать повышенный риск травматизма из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Лица с нарушением слуха отличаются от здоровых людей соматической ослабленностью, недостаточной двигательной активностью. Общее отставание от здоровых людей в психофизическом развитии составляет 1-3 года.

Оценка физического состояния глухих и слабослышащих является важным компонентом в широкомасштабной оздоровительной работе с данной категорией людей. Фактический учет, имеющегося места отставания позволяет сосредотачивать внимание на раскрытии своеобразия конкретного человека, на построение индивидуальной коррекционно - развивающей программы, основанной, как на степени нарушения слуха, так и на всестороннем изучении особенностей развития.

У данной категории отмечаются вторичные неврологические расстройства в широком диапазоне: от эмоционально-волевой незрелости, психического инфантилизма, наивности, внушаемости до гиперактивности, раздра-

жительности, эмоциональной неустойчивости, повышенной возбудимости и капризности (в семьях глухих эти расстройства отмечаются реже, что свидетельствует о социальном характере вторичных невротических отклонений). В 83% случаев, кроме синдрома задержки психического развития, ядром которого является вторичная парциальная задержка интеллектуального развития, этиологически связанная с глухотой и ее ближайшим следствием - отсутствием формирования речи в первые годы. У подавляющего большинства (89%) имеются нарушения формы спины: сутулость, крыловидные лопатки, асимметрия надплечий, нарушение осанки с первичными признаками формирующегося сколиоза. Если данную проблему не решать с 4 до 7 лет, то количество людей с отклонениями в осанке увеличивается в три раза. Глухие (дошкольники) школьники имеют нарушения осанки, обусловленные слабым и неравномерным развитием мускулатуры, недоразвитием связочного аппарата, гиподинамией и т.д. и

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Программа рассчитана на весь возрастной период совершенствования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка занимающихся групп глухих разделяется на пять этапов:

Спортивно-оздоровительная подготовка

Предусматривает оздоровительный этап, зачисляются дети не имеющие медицинских противопоказаний,

Этап начальной подготовки предусматривает начало спортивной специализации занимающихся данным, видом спорта определенной дисциплины.

Зачисляются дети не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься спортом.

Тренировочный этап предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требованиям по данному виду спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать на соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих успешно выступать на соревнованиях, зачисляются спортсмены, достигшие спортивных результатов по виду спорта. Перевод по годам

подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста или стабильности спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает развитие спорта высших достижений, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Адаптивный спорт для лиц с нарушением слуха, не только способствует физическому развитию и совершенствованию занимающихся, но и позволяет им приобрести ценный социальный опыт: общения, выполнения различных ролей и функций, положительных эмоций, т.е. социализация и интеграция их в общество здоровых детей и подростков.

2.2. Принципы организации и проведения занятий

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих подвести обучающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте глухих. В этом случае учебно-тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся учебно-тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим учебным занятиям.

2.3. Формы проведения занятий

Общие принципы построения учебной-тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды:

- ✓ учебно-тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ);
- ✓ участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- ✓ учебно-тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия);
- ✓ тестирования, контрольно-переводные нормативы;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ медицинский контроль;
- ✓ инструкторская и судейская практика.

Спортивный сезон начинается 1 января. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки и 6 недель занятий по индивидуальным учебным планам обучающихся в период их ак-

тивного отдыха. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительных не превышает одного часа, начальной подготовки не превышает двух часов, в учебно-тренировочных группах - трех часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех часов, а при двухразовых занятиях в день - трех часов.

Материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ГАУ ДО ЯО САШ ПСР по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима учебных тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.4. Критерии оценки на этапах подготовки

Устанавливаются следующие критерии оценки результата, реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по спорту глухих:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ занятия для начинающих;
- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ динамика развития физических качеств;
- ✓ освоения теоретических занятий;
- ✓ самоконтроль.

На этапе начальной подготовки:

- ✓ социальная адаптация и интеграция;
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ расширение круга двигательных умений и навыков;
- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой дополнительного образования спортивной подготовки;
- ✓ освоение основ техники по избранному спортивной дисциплине;
- ✓ развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной дисциплине.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ социальная адаптация и интеграция;
- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой дополнительного образования спортивной подготовки;
- ✓ положительная динамика двигательных способностей;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ положительная тенденция социализации обучающегося;

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях по адаптивному виду спорта;
- ✓ формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ высокая социализация обучающегося;
- ✓ достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

2.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Легкая атлетика				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	9
			Свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Велоспорт-шоссе				

Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	До года	9
			Свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	Все периоды	1
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	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	Все периоды	1
Плавание				
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	10	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	Все периоды	1
Шахи				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	До года	9
			Свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап	не ограничивается	12	Все периоды	2

совершенствования спортивного мастерства	ограничивается			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	Все периоды	1
<i>Армрестлинг</i>				
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	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	19	Все периоды	1

2.6. Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивн ого мастерств а
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	8	14	16	18	22	32
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	728	832	936	1144	1664

2.7. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап на- чальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортив- ной специализации) (%)	Этап совершен- ствования спор- тивного мас- терства (%)	Этап высшего спортив
<i>Армрестлинг</i>				
Общая физическая подготовка	70	45	30	23
Специальная физическая под- готовка	20	27	30	32

Участие в спортивных соревнованиях	1	2	6	8
Техническая подготовка	10	18	20	23
Тактическая подготовка	8	12	15	15
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	4	5
Интегральная подготовка	2	3	6	8
Велоспорт-шоссе				
Общая физическая подготовка	58	45	30	18
Специальная физическая подготовка	35	38	48	55
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	6	8
Техническая подготовка	6	3	3	3
Тактическая подготовка	7	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	3	6	7
Интегральная подготовка	2	4	5	6
Легкая атлетика				
Общая физическая подготовка	65	45	40	35
Специальная физическая подготовка	35	35	45	45
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	5	7
Техническая подготовка	15	20	28	30
Тактическая подготовка	3	3	3	4
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4	5

Интегральная подготовка	2	3	3	4
Плавание				
Общая физическая подготовка	55	32	26	20
Специальная физическая подготовка	25	32	31	31
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	5	8
Техническая подготовка	22	29	35	36
Тактическая подготовка	5	6	3	3
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4	5
Интегральная подготовка	2	3	3	5
Настольный теннис				
Общая физическая подготовка	52	35	26	22
Специальная физическая подготовка	28	36	32	25
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	7	10
Техническая подготовка	20	25	32	36
Тактическая подготовка	5	6	46	6
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4	5
Интегральная подготовка	3	4	7	7

2.8. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Армрестлинг				
Контрольные	1	3	4	5
Отборочные	1	1	2	3

Основные	-	2	2	2
Велоспорт-шоссе				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3
Легкая атлетика				
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4
Настольный теннис				
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	1	2	3	3
Основные	1	2	3	3
Плавание				
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3
Шашки				
Контрольные	1	4	3	2
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

2.9. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора		
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам,	-	14	18	21

	первенствам России				
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные сборы 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		

2.10. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней учебной тренировки. Целью многолетней подготовки обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности. Подводить обучающихся к параметрам учебно-тренировочной работы, характер-

ным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Спортивно-оздоровительные этап: основная задача -

Спортивно-оздоровительная подготовка необходимая для создания предпосылок для последующей успешной спортивной подготовки. На этом этапе происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Этап начальной подготовки: основная задача - приучить обучающихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации.

Тренировочный этап: к задачам первого и второго этапов добавляет:

- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам;
- предусматривает привлечение перспективных обучающихся-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях;
- проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования: основная задача - развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства: к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности обучающихся - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной учебной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающегося. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи *обще-подготовительного этапа* – повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На *специально-подготовительном этапе* – подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно – соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на учебно-тренировочных занятиях – силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей *соревновательного периода* – дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Задача *переходного периода* – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

2.11. Типы и задачи мезоциклов

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающий*, *базовый* и *соревновательный* мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и

дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающегося, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности обучающегося, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку обучающихся, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная учебная тренировка, а во-вторых – некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Многолетняя подготовка – единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств обучающихся на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.12. Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия

Занятия в группах проводятся во внеурочное время не реже двух раз в неделю по расписанию, утвержденному директором ГАУ ДО ЯО САШ ПСР. Продолжительность каждого занятия не превышает 120 минут (два астрономических часа), она может быть изменена по медицинским показаниям и в связи с подготовкой к проведению внутригрупповых и межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по отдельным видам спорта с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивных вечеров, туристских и оздоровительных мероприятий.

2.13. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Армрестлинг			
1.	Брусья	штук	1
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы до 150 кг	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 30кг)	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 диаметр	штук	2
10.	Кистевой эспандер	штук	5
11.	Магнетица	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 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	штук	1
33.	Штанга тренировочная	штук	4
Велоспорт-шоссе			
1.	Автомобиль сопровождения	штук	1
2.	Велосипед шоссейный	штук	20
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Камера велосипедная	штук	10
9.	Капсула каретки	штук	20
10.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
11.	Мотоцикл шоссейный	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипеда	комплект	1
15.	Передние шестеренки	комплект	6
16.	Слесарные инструменты	комплект	1
17.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
19.	Планшет для карт	комплект	1
20.	Покрышка	штук	10

21.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	1
23.	Спица	штук	50
24.	Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения	штук	4
25.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, цепи, щетки)	штук	4
26.	Станок для правки колес в спиной ключ	комплект	2
27.	Станок сверлильный	штук	1
28.	Тормозные диски	штук	7
29.	Тормозные колодки	комплект	20
30.	Троса и рубашки переключения	комплект	100
31.	Цепь с кассетой	штук	20
32.	Чашки рулевые	комплект	10
33.	Эксцентрик	штук	10
Легкая атлетика			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	10
16.	Конус высотой 15 см	штук	10
17.	Конус высотой 30 см	штук	20
18.	Конус гимнастический	штук	1
19.	Круг для места метания диска	штук	1
20.	Круг для места метание молота	штук	1
21.	Круг для места толкания ядра	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
24.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
25.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
26.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
27.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
28.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
29.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
30.	Мяч для метания 140 г	штук	10
31.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5	комплект	8

32.	Ограждение для метания диска	штук	1
33.	Ограждение для метания молота	штук	1
34.	Палочки эстафетные	штук	20
35.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
36.	Пистолет стартовый	штук	2
37.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
38.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
39.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжком с шестом	штук	1
40.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
41.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
43.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
44.	Рулетка 10 м	штук	3
45.	Рулетка 100 м	штук	1
46.	Рулетка 20 м	штук	3
47.	Рулетка 50 м	штук	2
48.	Секундомер	штук	10
49.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
50.	Скамейка гимнастическая	штук	20
51.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
52.	Стартовые колодки	штук	2
53.	Стенка гимнастическая	пар	2
54.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
55.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
56.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
57.	Указатель направления ветра	штук	4
58.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
59.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
60.	Электромегафон	штук	1
61.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
62.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
63.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
64.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
65.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
66.	Ящик для упора шеста	штук	1
67.	Копье массой 600 г	штук	20
68.	Копье массой 700 г	штук	20
69.	Копье массой 800 г	штук	20
70.	Круг для места метания диска	штук	1
71.	Круг для места метания молота	штук	1
72.	Круг для места метания ядра	штук	1
73.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
74.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
Настольный теннис			
1.	Теннисный стол	штук	2
2.	Стенка гимнастическая	штук	3
3.	Скамейка гимнастическая	штук	3

4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
5.	Перекладина гимнастическая	штук	1
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7.	Мячи для настольного тенниса	штук	100
8.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
Плавание			
1.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2.	Весы	штук	2
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало	штук	1
6.	Кушетка массажная	штук	1
7.	Ласты	комплект	9
8.	Лопатки для плавания	комплект	9
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
12.	Настенный секундомер	штук	2
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Плавательные доски	штук	4
15.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	9
16.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
17.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
18.	Секундомер	штук	4
19.	Секундомеры ручные судейские	штук	10
20.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	4
22.	Термометр для воды	штук	2
23.	Тренажер «Тележка»	штук	1
24.	Штанга тренировочная	комплект	1
Шашки			
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	2
2.	Доска для игры в шашки с набором шашек	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шашки)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стол для игры в шашки	штук	10
8.	Стул	штук	10
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
10.	Часы для игры в шашки	штук	10

2.14. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на одного занимающегося, штук)

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Трекировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	Кол-во	срок эксплуатации (месяц)	Кол-во	срок эксплуатации (месяц)	Кол-во	срок эксплуатации (месяц)	Кол-во	срок эксплуатации (месяц)
Велоспорт								
Велобачек	1	1	2	1	4	1	8	1
Велокомпьютер	-	-	1	2	2	2	4	2
Велосипед-тандем шоссейный	1	2	1	2	1	1	1	1
Велостанок универсальный	-	-	1	3	1	2	1	2
Держатель для велобачка	1	1	2	1	4	1	6	1
Запасные колеса трековые	-	-	1	2	1	2	1	1
Запасные колеса шоссейные	-	-	1	2	1	1	1	1
Камеры к покрышкам	2	1	3	1	4	1	8	1
Контактные педали трековые	-	-	1	2	1	2	1	2
Контактные педали шоссейные	-	-	1	2	1	2	1	2
Покрышки для различных условий трассы	2	1	3	1	4	1	8	1
Руль для индивидуальной гонки	-	-	2	2	2	2	2	2
Трековые колеса дисковые	-	-	1	2	1	1	2	1
Легкая атлетика								
Диск	-	-	1	3	1	2	1	1
Копье	-	-	1	2	2	1	2	1
Молот в сборе	-	-	1	3	1	2	1	1
Ядро	-	-	1	3	1	2	1	1
Шест	-	-	1	2	1	2	2	1
Настольный теннис								
Ракетка для настольного тенниса	-	-	1	1	1	1	1	1
Резиновые на-	-	-	6	1	12	1	20	1

кладки для ракетки								
Плавание								
Доска универсальная	1	1	1	1	1	1	1	1
Калабашка	1	1	1	1	1	1	1	1
Ласты	1	1	1	1	1	1	1	1
Лопатки пальчиковый	-	-	1	1	1	1	1	1
Лопатки средние	1	1	1	1	1	1	1	1
Лопатки большие	-	-			1	1	1	1
Дыхательная трубка	-	-	1	1	1	1	1	1
Эспандер пловца	-	-	1	1	1	1	1	1
Эспандер пловца для воды	-	-	1	1	1	1	1	1
Тормозные	-	-	1	1	1	1	1	1
Инвентарная сетка	1	1	1	1	1	1	1	1
Тормозной парашют	-	-	1	1	1	1	1	1
Пояс для троса	-	-	1	1	1	1	1	1
Трос латексный	-	-	1	1	1	1	1	1
Тренажер функциональный	-	-		1	1	1	1	1
Шапки								
Шапки (комплект)	-	-	-	-	1	3	1	3

2.15 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на одного занимающегося, штук)

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Армрестлинг								
Костюм ветрозащитный	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм тренировочный	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для зала	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки легко-	-	-	1	1	1	1	1	1

атлетические								
Рукав для армрестлинга	-	-	1	1	1	1	1	1
Рюкзак спортивный	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивные брюки	-	-	1	1	2	1	2	1
Футболка	-	-	1	1	2	1	2	1
Велоспорт								
Бахилы	-	-	1	1	2	1	4	1
Велогамашки короткие	-	-	1	2	1	1	2	1
Велогамашки легкие	-	-	1	1	2	1	2	1
Велогамашки теплые	-	-	1	2	2	1	2	1
Велокомбинезон	-	-	1	1	1	1	1	1
Веломайка	2	1	3	1	5	1	8	1
Веломайка с длинным рукавом	-	-	1	1	2	1	3	1
Велоперчатки летние	2	1	2	1	3	1	6	1
Велоперчатки теплые	1	2	1	2	2	2	2	1
Велотрусы	2	1	3	1	5	1	8	1
Велотуфли трековые	1	2	1	2	1	1	2	1
Велотуфли шоссе	-	-	1	2	1	2	1	2
Велолопатка летняя	2	1	2	1	3	1	6	1
Велошанка теплая	1	2	2	2	2	2	2	1
Велошлем	1	2	1	1	2	2	2	2
Ветровка-дождевик	-	-	1	2	2	2	2	1
Жилет велосипедный	-	-	1	2	1	1	2	1
Костюм ветрозащитный	-	-	-	-	1	1	1	1
Костюм спортивный (парадный)-	-	-	1	1	1	1	1	1
Кросовки легкоатлетические	-	-	-	-	1	1	1	1
Носки велосипедные	-	-	-	-	6	1	12	1
Очки защитные	-	-	1	2	2	2	2	1
Разминочные рукава	-	-	1	2	1	1	2	1
Разминочные чулки	-	-	1	2	1	1	2	1
Рюкзак спортив-	-	-	1	1	1	1	1	1

ный								
Тапочки (сланцы)	-	-	-	-	1	1	1	1
Термобелье (комплект)	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для велосипеда	-	-	1	2	2	2	2	2
Чехол для запасных колес	-	-	2	2	2	2	4	2
Легкая атлетика								
Костюм ветрозащитный	1	1	1	2	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	1	1	2	1	2	1	3	1
Майка легкоатлетическая	1	1	1	1	2	1	2	1
Обувь для метания диска и молота	-	-	2	1	2	1	3	1
Перчатки для метания молота	-	-	2	1	3	1	4	1
Рюкзак спортивный	-	-	1	1	1	1	1	1
Трусы легкоатлетические	1	1	1	1	2	1	2	1
Шиповки для бега на короткие дистанции	1	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в высоту	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для длину и прыжков с шестом	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для метания копья	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для тройного прыжка	-	-	2	1	2	1	3	1
Настольный теннис								
Костюм спортивный тренировочный зимний	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм спортивный тренировочный летний	-	-	1	1	1	1	1	1

Кроссовки для спортивных залов	-	-	1	1	1	1	2	1
Рюкзак спортивный	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивные брюки	-	-	1	1	1	1	2	1
Фиксаторы для голеностопа	-	-	-	-	1	1	2	1
Фиксаторы коленных суставов	-	-	-	-	1	1	2	1
Фиксаторы локтевых суставов	-	-	-	-	1	1	2	1
Футболка	-	-	1	1	1	1	2	1
Шорты	-	-	1	1	1	1	2	1
Плавание								
Беруши	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм (комбинезон для плавания)	-	-	-	-	1	1	2	1
Костюм тренировочный	-	-	-	-	1	1	1	1
Купальник (женский)	1	1	2	1	2	1	2	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	1	1	1	1	2	1	2	1
Очки для плавания	1	1	2	1	2	1	2	1
Плавки (мужские)	1	1	2	1	2	1	2	1
Полотенце	1	1	1	1	1	1	1	1
Рюкзак спортивный	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка с длинными рукавами	-	-	-	-	1	1	1	1
Футболка с короткими рукавами	-	-	-	-	1	1	1	1
Халат	-	-	-	-	1	1	1	1
Шапочка для плавания	1	1	2	1	3	1	3	1
Шапки								
Костюм спортивный зимний	-	-	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный летний	-	-	-	-	1	2	1	1
Кроссовки спортивные легкоатлетические	-	-	-	-	1	1	1	1

Кроссовки утепленные	-	-	-	-	1	1	1	1
Футболка спортивная	-	-	-	-	2	1	2	1
Шапка спортивная	-	-	-	-	1	2	1	1
Шорты спортивные	-	-	-	-	2	1	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя учебная тренировка рассматривается, как единый тренерский процесс, который осуществляется на основе следующих методологических положений:

- ✓ неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- ✓ непрерывное совершенствование спортивной техники;
- ✓ неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней учебной тренировки обучающихся;
- ✓ правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- ✓ развитие физических качеств у обучающихся на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (Астафьева Н.В., 1997).

Продолжительность занятий зависит от нарушения физического и (или) психического состояния здоровья. Чем более выраженное поражение, тем меньше нагрузка и больше времени на освоение определенного упражнения, в связи с чем поурочный план занятий составляется только после зачисления детей и может изменяться на протяжении всего спортивного года (т.е. не начинать изучение другого упражнения без усвоения предыдущего и т.п.).

Учитывая то, что психические процессы у глухих выражаются в слабости закрепления новых условно-рефлекторных связей, следует учитывать, что при учебной тренировке детей с данными нарушениями требуется многократное повторение и время затрачивается на изучение большее, чем для нормально развивающихся школьников. Упражнения на развитие физических качеств распределяются в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части и т.п.

В процессе занятий с детьми с глухотой особое место занимают такие методы тренировки, как метод показа:

- ✓ метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами);
- ✓ метод показа;
- ✓ метод мышечно-двигательного чувства;
- ✓ метод дистанционного управления;
- ✓ метод стимулирования двигательной активности и т.д.

Для решения поставленных задач учебной тренировки применяются различные средства, в том числе спортивные игры, СФП, ОФП, занятия на тренажерах и т.д. Применение в учебной тренировке упражнений из разных видов спорта делает занятия более интенсивными и эмоциональными и позволяет правильнее решать задачи повышения всесторонней физической подготовленности детей с ограниченными возможностями и выявлять наиболее перспективных для дальнейшего спортивного роста.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков и юношей, но соревновательная деятельность в чистом виде для детей с ограниченными возможностями в большинстве случаев не доступна, но использование соревновательных элементов на этапе начальной подготовки крайне необходимо для поддержания интереса и стимула активно тренироваться. Огромное значение имеет участие в спортивных праздниках и т.п. мероприятиях.

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основными средствами ОФП являются физические упражнения на:

Развитие силы. Сила, как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда обучающихся характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту. Собственно, силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые — быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

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 нога;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- оттягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку, поочередно;
- 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 с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- 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.

Частота шагов:

- бег на месте - 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м;
- рывки на отрезках от 1 до 3 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.

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

В настоящее время в учебной тренировке различают *общую и специальную выносливость*. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью обучающегося при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

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

Скоростная выносливость:

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

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры;
- учебно-тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой учебной тренировки.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

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);

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

— подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

— подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

— всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

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

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

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;

— из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

— падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

— кувырки вперед, назад, в стороны;

— кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру», или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

— «колесо» вправо, влево;

— прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

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

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

— бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

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

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

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

Для проведения занятий по ОФП часто используется метод круговой тренировки.

Ниже приведены варианты построения круговой тренировки:

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «скрестным шагом».
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

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

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

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

Ниже приведены особенности и упражнения, которые применяются в процессе специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - занятия с использованием велотренажера, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - растяжки, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции - тренировки у стола.

В СФП включаются силовые, прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической подготовки, бег и ходьбу во всех их разновидностях.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этого упражнения, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и скорости, от скорости и силы к специфической деятельности. Силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление. Беговые упражнения свыше 60 м должны выполняться в конце учебной тренировки;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при учебной тренировке со стандартными и облегченными снарядами;
- систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;
- постоянный контроль за своим самочувствием.

3.3. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки является использование разнообразных средств и приемов психолого-тренировочного воздействия:

убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и учебных тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

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

3.4. Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп (высшего звена) и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник учебных-

тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок.

Спортсмены группы совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

3.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых учебных тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая учебная тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- компенсаторные упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебных тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая учебная тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

- рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры и т.д.

Врачебный контроль

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных учебных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера-преподавателя на отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце спортивного сезона занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером-преподавателем совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной учебной тренировки, тяжелого трудового дня. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, впервые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозергометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах учебной тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;

- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

3.6. Требования техники безопасности

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию учебно-тренировочного процесса, подготовку места учебной тренировки возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить данные мероприятия или занятия.

Ответственность за порядок во время учебно-тренировочного процесса, за соблюдением мер безопасности во время учебной тренировки возлагается на тренера-преподавателя.

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все обучающиеся и тренеры-преподаватели должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Во время учебно-тренировочных занятий категорически запрещается:

- ✓ пользоваться спортивным инвентарем без разрешения тренера-преподавателя;
- ✓ начинать учебную тренировку без разрешения тренера-преподавателя;
- ✓ находиться на учебной тренировке в нетрезвом состоянии.

При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

При несчастном случае, происшедшем во время учебной тренировки, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность администрацию ГАУ ДО ЯО САШ ПСР.

Обучающиеся, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера-преподавателя, подлежат немедленному удалению с учебной тренировки.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Армрестлинг				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	
Велоспорт				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 800 м	Мин, с	не более	
			5,0	5,15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	
			12	10
5.	Приседание за 20 с	Количество раз	не менее	
			8	7
Легкая атлетика - бег				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег с ходу на 30 м	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
Легкая атлетика - метания				
№	Упражнения	Единица	Норматив	

		измерения	мальчики	девочки
1.	Бег с ходу на 30 м	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок мяча весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Настольный теннис				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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.	Прыжок 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
Плавание				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 800 м	Мин, с	без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	не менее	
			4	3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
4.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	Количество раз	не менее	
			8	6
Шашки				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.	Приседание без остановки	Количество раз	не менее	
			6	4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	100
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			7	4

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»

Армрестлинг

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,6
2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,0	8,5
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.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног	с	без учета времени	

Велоспорт

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
3.	Бег 12 минут	м	не более	
			2300	2100
4.	Удержание ног в положении прямого угла в висе на перекладине	с	не менее	
			10,0	5,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150

Легкая атлетика - бег

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	
			180	160
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	Количество раз	не менее	
			5	3

Легкая атлетика - метания

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег с ходу на 30 м	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	кг	не менее	
			70	45

Настольный теннис

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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

Плавание

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	Количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	не менее	
			6	4

Шашки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,8
2.	Приседание без остановки	Количество раз	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			9	5

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

Армрестлинг				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 полу	Количество раз	не менее	
			25	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	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.	Лазанье по канату 3 м без помощи ног	с	без учета времени	
Велоспорт				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не более	
			30	25
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
4.	Бег 12 минут	м	не более	
			2400	2200
Легкая атлетика - бег				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,0
4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Легкая атлетика - метания				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1.	Бег на 30м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
4.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
Настольный теннис				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	
			10	
Плавание				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	не менее	
			8	6
Шапки				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	7,8
2.	Бег на 1000м	Количество раз	не более	
			4,05	6,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	
			16	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			16	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	не менее	
			5	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастер спорта»				

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

Армрестлинг				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
2.	Жим штанги лежа весом	кг	не менее	
			110% от массы тела обучающегося	65% от массы тела обучающегося
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Количество раз	не менее	
			12	19
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу висе на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	19
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	не менее	
			50	40
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			75% от массы тела обучающегося	50% от массы тела обучающегося
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу висе на низкой перекладине (за 20 с)	Количество раз	не менее	
			10	-
8.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног	с	-	без учета времени
Велоспорт				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более	
			35	30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
4.	Бег 12 минут	м	не более	
			2500	2300
Легкая атлетика - бег				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	10,08,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	7,30
4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9,30	-
Легкая атлетика - метания				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1.	Бег на 30м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
Настольный теннис				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	не менее	
			35	
Плавание				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	не менее	
			12	10
Шашки				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,30	11,30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	
			18	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			20	14
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	не менее	
			8	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

1. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. С.П. Евсеев 2021г
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30.04.2021 г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1051)
5. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарём по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
6. Анастас Баниэль «Дети с неограниченными возможностями» Москва 2020г.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
8. Н.Г. Озолин «Настольная книга тренера» Москва астрель 2002.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
10. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М., 1973.
11. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
12. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
13. Хомская Е.Д. Нейропсихология. – М., 1987.
14. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
15. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.
16. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

5.2. Интернет ресурсы

1. <http://mistm.gov.ru>
2. www.deafsport.ru
3. www.paralymp.ru
4. www.rusada.ru

6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий формируется, на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ярославской области.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерско-педагогического совета и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены учебно-тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.