

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ТОГАУ ДО САШ
от «16» октября 2024 г. № 64/1

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»
ТОГАУ ДО «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского и
сурдлимпийского резерва»**

г. Тамбов, 2024

Содержание

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
4.	Объём Программы.....	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
6.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	5
7.	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.....	6
8.	Объём соревновательной деятельности.....	6
9.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
10.	Календарный план воспитательной работы.....	11
11.	План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
12.	Планы инструкторской и судейской практики.....	25
13.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
III.	Система контроля.....	34
14.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	36
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих».....	41
15.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	41
16.	Учебно-тематический план.....	42
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	85
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	86
17.	Материально-технические условия реализации Программы.....	86
18.	Кадровые условия реализации программы.....	91
19.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	92

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «горнолыжный спорт», «греко-римская борьба», «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1051 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
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	16	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	
Для спортивных дисциплин «шахматы»				
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	4

			годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
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	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2	

4. Объем Программы

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

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

6. Учебно-тренировочные мероприятия

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

7. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

8. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3
Для спортивных дисциплин «греко-римская борьба»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	2	3
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
Контрольные	1	4	3	2
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

9. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

«Горнолыжный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	99	131	181	211	187	237
2.	Специальная физическая подготовка	98	131	181	211	272	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	15	37	50
4.	Техническая подготовка	23	31	175	204	318	449
5.	Тактическая подготовка	3	4	15	17	22	38
6.	Теоретическая подготовка	2	3	15	17	22	37
7.	Интегральная подготовка	2	3	6	7	9	13
8.	Психологическая подготовка	2	3	14	17	22	37
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	7	12	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	5	7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	7	13	21
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	8	13	21
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

«Греко-римская борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	4	2	2
1.	Общая физическая подготовка	96	128	143	167	169	187
2.	Специальная физическая подготовка	96	128	144	168	215	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	22	46	75
4.	Техническая подготовка	23	31	237	277	374	537
5.	Тактическая подготовка	4	5	17	20	25	34
6.	Теоретическая подготовка	4	5	17	19	25	33
7.	Интегральная подготовка	3	3	6	7	9	12
8.	Психологическая подготовка	3	5	16	19	25	33
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	7	12	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	5	7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	7	13	21
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	7	8	13	21
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

«Шахматы»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	21	28	25	29	28	37
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	13	15	28	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	10	13
4.	Техническая подготовка	70	93	187	218	280	374
5.	Тактическая подготовка	47	63	140	150	200	250
6.	Теоретическая подготовка	47	62	141	150	200	250
7.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
8.	Психологическая подготовка	46	62	100	144	171	248
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	3	4
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	5	7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	3	3	4
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	3	4	5
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

10. Календарный план воспитательной работы

Данная Программа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения учащихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа является обязательной частью основной образовательной программы и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности.

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. «Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

Особенности организации воспитательного процесса

Спецификой образовательного процесса в ТОГАУ ДО «САШ» является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области адаптивной физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся. В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Процесс воспитания в ТОГАУ ДО «САШ» основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в ТОГАУ ДО «САШ»;
- ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;
- организация основных совместных дел учащихся и родителей как предмета совместной заботы взрослых и детей;
- системность, целесообразность и индивидуальность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в ТОГАУ ДО «САШ» являются:

- ориентир на создание психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел тренеров-преподавателей по АФК и учащихся является проведение и коллективный анализ их результатов;
- создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- тренеры-преподаватели по АФК ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитания: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитания:

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с учащимися;
- 2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 3) организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 4) организовывать профориентационную работу с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;

5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Методы воспитания учащихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем по АФК рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. Следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Нравственные привычки разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю по АФК следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением учащихся. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета

коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Реализация воспитательной программы учреждения осуществляется по пяти направлениям:

1. Модуль - «Воспитание на учебном занятии».
2. Модуль - «Работа с родителями».
3. Модуль - «Гражданско-патриотическое воспитание».
4. Модуль «Спортивно-массовые мероприятия».
5. Модуль - «Профессиональное самоопределение».

Модуль «Воспитание на учебно-тренировочном занятии»

Задачи модуля:

- формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания;
- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в образовательной организации;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности.

Планируемые результаты модуля:

- активизация процесса формирования у учащихся здорового образа жизни;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися;
- побуждение учащегося соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (тренерами-преподавателями по АФК) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися побуждение использование воспитательных возможностей.

Модуль «Работа с родителями»

Цель модуля: включение родителей и учащихся в единую совместную спортивную деятельность, приобретение навыков и умений в общении человеческих взаимоотношений.

Задачи модуля:

- установить партнерские отношения с родителями ради успешности ребенка, а следовательно, как залог успешности ТОГАУ ДО «САШ».

Формы реализации:

- индивидуальные встречи родителей и администрации школы;
- встречи педагогов и родителей учащихся;
- родительские собрания;

Планируемые результаты модуля:

- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми.
- достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и ТОГАУ ДО «САШ»

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»

Способствует социализации учащихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Задачи модуля:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;
- воспитание правовой культуры.

Формы реализации:

- организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя;

- беседы на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму»;
- информационный час «Памяти павших, будем достойны!», посвященный Дню Победы;

- участие в традиционных соревнованиях, посвященных Дню Победы;
- участие в мероприятиях, посвященных областному Дню здоровья.

Ожидаемый результат:

выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»

Цель модуля: развитие мотивации личности к познанию своих физических способностей к определённому виду спорта и реализация навыков самоорганизации учащихся.

Задачи модуля:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности учащихся средствами физической культуры в процессе спортивно-массовых мероприятий, её приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- выявление спортивных данных и спортивной подготовленности;
- проверка качества учебно-тренировочной и воспитательной работы, пропаганда идей физического воспитания и спорта;
- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;
- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Планируемые результаты модуля:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми;
- осуществление задачи физического воспитания учащихся в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям;
- приобретение соревновательного опыта.

Модуль «Профессиональное самоопределение»

Цель модуля: раскрытие особенностей нравственного облика и профессионального самоопределения, создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии по средством профессионального самоопределения.

Задачи модуля:

- подготовить учащихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;
- сформировать положительное отношение к труду.

Планируемые результаты модуля:

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить анализировать свои возможности и способности, соотносить их с желаниями (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);
- формирование понимания того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.

Планируемые результаты реализации программы воспитания.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей,

- которые взрослые получили в процессе их воспитания.

В процессе реализации программы учащиеся учатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним в ТОГАУ ДО «САШ»**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	по темам: - что такое допинг? - исторический обзор проблемы допинга; - последствия допинга для здоровья; - виды нарушения антидопинговых правил; - ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил; - принципы и ценности, связанные со спортом; - права и обязанности спортсменов	Тренер	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовывать с ответственным в спортивной школе за антидопинговое обучение
	2. Теоретическое занятие (беседы)	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Тренер	1 раз в год	
	3. Теоретическое занятие	«Ценности спорта Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции; 3. Нарушения антидопинговых правил; 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 5. Риски использования добавок; 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования; 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена; 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS;	Тренер	2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/, Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	Тренер	1 раз в год	Получение сертификатов.
	4. Родительское собрание	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов.	Тренер	1 раз в год	
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	на темы: 1. Права и обязанности спортсменов, Вспомогательного персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом; 2. Нарушения антидопинговых правил; 3. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 4. Риски использования добавок; 5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования; 6. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; 7. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS; 8. Сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом. РУСАДА поддерживает и поощряет активное участие спортсменов и персонала спортсмена в указанных программах. 9. Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ; 10. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;	Тренер	2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Тренер	1 раз в год	
	3. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	Тренер	1 раз в год	Получение сертификатов
	5. Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	Тренер	1 раз в год	
	6. Родительское собрание	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	Тренер	1 раз в год	

12. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий,

комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения званий судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству,

мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и условий (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки)

- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация,

физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Май или ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых	Июнь-август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года
Этапы	Дневник самоконтроля	В течении года

совершенствования спортивного мастерства	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года

Восстановительные мероприятия и средства

Мероприятие	Задачи	Средства	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно - тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция

	ФСО юных спортсменов		
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфооциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 - 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8 - 10 мин 5 мин саморегуляция, и гетерорегуляция
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительные Учебно-тренировочные занятия, туризм. После Восстановительного учебно-тренировочного занятия.

			Саморегуляция, и гетерорегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные Учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапах ССМ восстановительные средства применяются в зависимости от индивидуальных особенностей организма учащегося.

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 спортсмена 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 тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического 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, высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-

волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и 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; способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником; 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.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

ВЕРБАЛЬНЫЕ (словесные) - лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

КОМПЛЕКСНЫЕ - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса.

Перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Задача психологической подготовки на тренировочном этапе и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«спорт глухих»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			15	10
3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа		8	6
4.	Бег на 800 м	мин	не более	
			7	7,5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	110
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	5
8.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	12,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	100
3.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			6	4
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,4	10,9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			7	4

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	2.40

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Запрыгивание боком на скамейку высотой 30 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	12
7.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			5	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
3.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,1	10,7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			9	5
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «горнолыжный спорт», «греко-римская борьба», «шахматы»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	Упражнение	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.0	4.30
4.	Выпрыгивание в группировку (30 с)	количество раз	не менее	
			38	30
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	25
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.05	6.0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			16	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	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				
Для спортивных дисциплин «горнолыжный спорт», «греко-римская борьба», «шахматы»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.0	6.50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее	
			10	9
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	230
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,4
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	30
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.30	11.30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			20	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			18	14
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	
Уровень спортивной квалификации				

Для спортивных дисциплин «горнолыжный спорт», «греко-римская борьба», «шахматы»	
1.	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

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

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние.

16. Учебно-тематический план

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

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

	Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих»,	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во

	самоанализ обучающегося			время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

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 компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий. При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный: - визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке); - посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом. Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения о скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал). Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше них - чему есть сотни примеров. Современное общество развивается на основе идей гуманизации, предполагающей раскрытие и реализацию потенциала каждого человека, в том числе и людей с отклонениями в здоровье. В настоящее время процесс интеграции детей с нарушенным слухом расширяется благодаря ранней диагностики и коррекционно-компенсаторной направленности учебно-воспитательного процесса. Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка.

Для общества глухих физическое воспитание, физическая культура и спорт всегда имели важнейшее, системообразующее значение. Это область, в которой глухие совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми. Не слышащий человек страдает не от самого факта, что он не слышит, а от

того, что не может общаться наравне со всеми. В спорте же это неравенство нивелируется – глухие соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены. Есть детали, связанные с особенностями судейства (в плавании и легкой атлетике роль стартера играет световая вспышка, в борьбе арбитр «озвучивает» свои решения с помощью прикосновений), но это не так существенно – никакого специального оборудования и особо оборудованных спортивных сооружений глухим не требуется.

Спортивная дисциплина ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе спорт глухих и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на учебно-тренировочных занятиях продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Обязательный комплекс упражнений: (в разминке)-2-5 мин;

Игры в касания-4-7 мин;

Освоение захватов-6-10 мин;

Упражнения на мосту-6-18 мин.

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы-оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет учебно-тренировочных занятий. Значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки. Наибольший процент учебно-тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса. Физическая подготовленность детей с нарушением слуха резко не отличается от основных параметров здоровья.

Обучающиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на 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 тренировок должен приближаться к 40 %

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

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.

3. Изменения скорости и темпа движений.

4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувырки.

5. Лазание по канату.

6. Упражнение на равновесие.

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

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления. Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет.

С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет.

В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполнять при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание.

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела.

Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами.

Темп выполнения упражнений – средний и медленный.

Гибкость развивается быстрее, если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

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

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания. Скорость (быстрота).

Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов. При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно. Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей.

Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом. По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей спортсмена).

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

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

Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.

Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

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

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

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

Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега. Многоскоки. Броски мяча на дальность. Игры на местности. Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок.

Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.

Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

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

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

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степени его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

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

Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.

Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.

Кроссы до 500 м. Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору.

Плавание.

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

Спортивная дисциплина ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общезначительная подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Занятия в рамках Программы осуществляются на основе общих методических принципов, в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренер-преподаватель ставит перед спортсменами двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Главное средство - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Освоение техники и тактики в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе освоения базовых элементов: стойка, передвижения, ведущие элементы технических действий.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки,

организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения - бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные дети по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренера-преподавателя к занятиям по овладению техникой горнолыжного спорта. Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием метода показа. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить освоению занимающимися торможения и остановки. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающегося в своих силах, смелости. Склоны для занятий должны быть пологими, с безопасным выкатом, хорошо подготовлены, укатаны и в меру жесткие, но не ледяные.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх, в занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

На всех практических занятиях с элементами горнолыжного спорта тренер-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения,

которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Общая физическая подготовка

Занятия по общей физической подготовке построены на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Максимальное внимание уделяется разнообразию занятий, в качестве основы достижения значительных будущих результатов. Занятие по ОФП может быть, например, полностью посвящено той или иной спортивной игре; либо построено на легкоатлетических упражнениях, гребле, тяжелой атлетике; либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности.

Основное содержание занятий по *общей физической подготовке*:

- строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

- обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

- упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

- комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, из

стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость). Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

- дополнительные средства общей физической подготовки: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, аэробика.

- элементы специальной подготовки: повороты на месте; одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; торможение падением; поворот переступанием в движении; прямой спуск в основной стойке; косой спуск в основной стойке; подъем «лесенкой», «елочкой»; перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске; сгибание - разгибание - сгибание ног при спуске; торможение упором и плугом; повороты упором и плугом; игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

Подводящие упражнения и упражнения для освоения управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта. Освоение техники спуска на горных лыжах. Освоение специально - подготовительных упражнений, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Освоение поворота на двух лыжах. Ведение дуги поворота на внешней лыже. Освоение поворота на параллельных лыжах. Освоение остановки разворотом лыж. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Игры на лыжах.

Для тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний - сентябрь-ноябрь (1-11 недели); переходный - апрель (32-36 недели); летний май-август (37-52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний - декабрь-март (12-31 недели).

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** тренировочный процесс должен быть более индивидуальным.

Этап совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга.

Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которое позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжает совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Общая физическая подготовка направлена на развитие профилирующих физических качеств горнолыжника, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на развитие общей выносливости.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие.

Специальная техническая подготовка

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-горнолыжников. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает.

Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотом и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний — сентябрь-октябрь; осенне-зимний — ноябрь-середина декабря; весеннее - летний — май-июнь; летний — июль-август. Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний — ноябрь - март. Переходный период — середина апреля — середина мая.

На *этап высшего спортивного мастерства* приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие профилирующих физических качеств горнолыжника таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на развитие силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (прыжки в глубину, многоскоки), направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на развитие общей выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (на лыжах). Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте на лонже. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе. Имитация поворотов на водных лыжах. Специальная техническая подготовка Совершенствование технического мастерства спортсменов горнолыжников высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов, а также в различных условиях снежного покрова (мягкий снег, лед и т.п.) и на трассах различного рельефа. Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки. Планирование в группах высшего спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Участие в спортивных соревнованиях.

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, роликов, видео записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звук и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном, и многолетних циклах тренировки. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Элементы техники горнолыжного спорта. Параллельное ведение лыж. Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех

дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма не просто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях - наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удержать и вести лыжи параллельно - технический навык, требующий отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг.

Параллельные голени и колени. Угол закантовки создается в основном наклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создает эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Наклон, смещение внутрь с параллельными голенищами, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямленному пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голенищ-коленей и параллельного ведения лыж дает возможность резать обоим лыжам. Все это приводит к значительному увеличению скорости.

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 - в слаломегиганте и 70:30 - в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Все разнообразие спусков на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения. Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения. Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы, можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает

обучение. Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах или на мелких буграх тело не успевает изменять своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, - наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» - прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе. Пересечение «под» - прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа.

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закантовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создает так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги - таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в стадии сопряжения поворотов и выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает раннюю закантовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков.

Ранняя закантовка. Современные повороты гиганта и слалома представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускориться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического

прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закантована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающие движения в комбинации с выпрямлением и заклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закантовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени.

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Вышеприведенные элементы, характерны для современной техники горнолыжного спорта и тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику.

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта - это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закантовкой. Закантовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота - заклоном. В широком смысле заклон - это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными - параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон, выполненный своевременно и четко, - это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определенный километраж. Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов.

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также

содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного смещения лыж. Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой. Главными задачами тренировок являются изучение и совершенствование техники в видах горнолыжного спорта, развитие необходимых физических и волевых качеств спортсмена, а также освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы. В горнолыжном спорте происходит непрерывный процесс совершенствования техники и методов ее усвоения. То, что было хорошо вчера, на сегодняшний день может не годиться. Это необходимо учитывать потому, что составленная программа обучения и подготовки разрядников может существовать несколько лет, но воспитание спортсменов высокого класса не должно ограничиваться узкими рамками программы, т.к. это будет означать остановку. Тренеру необходимо ставить перед собой цель вырастить чемпиона, поэтому, придерживаясь основных принципов педагогики, он должен применять их индивидуально, потому что каждый талант идет к мастерству своим путем. Это можно назвать областью искусства, а настоящему искусству чуждо «поточное производство». Создание методики подготовки высококвалифицированных спортсменов является чрезвычайно трудной задачей. Существует много отличных друг от друга мастеров и чемпионов горнолыжного спорта. Но главным и необходимым условием для хорошей работы является атмосфера дружного коллектива, в котором поощряется развитие индивидуальных качеств и товарищеское соперничество. Нужно указывать общее направление к модели идеального движения и стремиться помочь достигнуть цели за счет хорошей организации учебно-тренировочного процесса. Тренеры, которые творчески подходят к организации своей работы, являются сами если не авторами, то, по крайней мере, соавторами методики подготовки спортсменов высокого класса. Их обобщенный опыт ложится в основу современной методики.

В своей работе тренер должен акцентировать внимание на творческой активности самих спортсменов, потому что без их личной инициативы и заинтересованности, без самоанализа не может быть успешным учебно-тренировочный процесс. Самоподготовка хорошо мобилизует психологически, а также развивает чувство личной ответственности за результат. Кроме того, доверие к ученику и поощрение его самостоятельности создает благоприятный фон для тренерской работы.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, ибо решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена

на более смелые, решительные действия, что, в конечном счете, положительно сказывается на скорости. Однако высокая скорость к добру не приводит, поэтому слаломист должен хорошо знать свой «регламент».

Тактическая подготовка

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Ниже приведены особенности технико-тактической подготовки в различных дисциплинах спорта спорт глухих:

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению: физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п. С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность: облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и другие.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

Спортивная дисциплина «ШАХМАТЫ»

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями.

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

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

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

Учащиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития технико – тактических качеств, обеспечивающей преимущественное развитие тех способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в шахматах.

Этап НП 1 года обучения

1. Знать правила вида спорта «шахматы», уметь записывать партию.

Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

3. Показать знания простейших дебютных принципов.

4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

7. Участвовать в квалификационных турнирах.

Этап НП 2 года обучения

1. Знать правила вида спорта «шахматы», уметь записывать партию.

2. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах. Результат участия по количеству выигранных партий:

80-100 % - «отлично»

60-80 % - «хорошо»

40-60 % - «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно».

УТЭ 1 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

2. Знать системы проведения соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных

систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро Канн, отказного ферзевого гамбита.

4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

УТЭ 2 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

6. Участвовать в квалификационных, отборочных и турнирах.

УТЭ 3 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории. 3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

3. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

4. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

6. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

УТЭ 4 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.
8. Оценка по количеству выигранных в соревнованиях партий
80-100 % – «отлично»,
60-80 % – «хорошо»,
40-60 % – «удовлетворительно»,
менее 40% «неудовлетворительно».

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники игры в окончаниях и реализации достигнутого преимущества.

Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения.

1. Элементарные понятия о шахматной игре:
 - краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;
 - шахматная нотация.
2. Сложные правила:
 - превращение пешек;
 - правило взятия на проходе;
 - рокировка;
 - ценность фигур и пешек;
 - некоторые случаи ничьей.
3. Мат тяжелыми фигурами:
 - линейный мат;
 - мат ферзем и мат ладьей;
 - упражнения на мат.
4. Как начинать партию:
 - понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль».
 - правила дебюта.
 - какие дебюты бывают.
 - что делать после окончания дебюта.
5. Использование большого материального перевеса:
 - использование большого материального перевеса;
 - использование большого материального перевеса (окончание);
6. Король и пешка против короля:
 - король и крайняя (ладейная) пешка против короля;
 - Король и не крайняя пешка против короля.

Элементы стратегии.

1. Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию:
 - «хорошие» и «плохие» слоны;
 - сильные и слабые пункты (поля);
 - пешечные слабости.
2. Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:
 - владение открытой вертикалью;
 - владение 7-ой (2-ой) горизонталью.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом

особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

1. Тактические приемы:

- связка;
- двойной удар (вилка);
- открытое нападение;
- вскрытый шах;
- двойной шах.
- отвлечение и завлечение

2. Комбинация.

- что такое комбинация.

3 Комбинации на постановку мата

- Разные виды комбинации

4. Шахматные задачи.

5. Ловушки.

Теоретическая подготовка – процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, овладение определенными знаниями и умениями, применять их в тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Преобразование пешек, рокировка, взятие на проходе.

Ценность фигур и пешек.

Ничья.

Вечный шах.

Пат.

Дебют:

Как начинать партию.

Что делать после дебюта.

Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников.

Понятие инициативы в дебюте.

Жертва пешки в дебюте за инициативу.

Гамбиты. Испанская партия: основные варианты.

Как изучать дебют.

Миттельшпиль:

План игры.

Оценка позиций.

Центр.

Централизация.

Атака в шахматной партии.

Инициатива и темп.

Фигурно-пешечная атака.

Проблема центра.

Использование большого мастер перевеса.

Эндшпиль:

Игра на мат в простейших окончаниях.

Мат тяжелыми фигурами.

Король и пешка против короля.

Проведение пешки в ферзя.

Пешечные окончания.

Король и пешка против короля и пешки.

Король и пешка против короля и двух пешек.

Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами.

Окончания.

1. Пешечные окончания:

– особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;

– разные виды пешек

– как выигрывать «плохие» пешки

2. Выигрыш при большом материальном перевесе.

3. Выигрыш при небольшом материальном перевесе.

Психологическая подготовка процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы.

Спортсмены должны знать правила вида спорта «шахматы», уметь организовать и провести соревнования.

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения

Общая физическая подготовка

Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов).

Применение упражнений для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы

влево, вправо, упражнения с отягощением). Применение упражнений из легкоатлетического многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов). Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Применение упражнений для привития навыков быстроты ответных действий, упражнений для развития гибкости, координации, силовых способностей специальной выносливости, плавание, кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка

Повторение пройденного материала.
 Краткая историческая справка.
 Доска и фигуры. Основные правила, определяющие ход игры.
 Шахматная нотация.
 Сложные правила.
 Ценность фигур и пешек.
 Некоторые случаи ничьей.
 Мат тяжелыми фигурами.
 Дебют:
 Открытые дебюты.
 Значение флангов.
 Захват центра.
 Подрыв центра.
 Фланговые атаки.
 План в дебюте.
 Оценка позиции в дебюте.
 Связь дебюта с миттельшпилем.
 Стратегические идеи.
 Как начать партию.
 Что делать после дебюта.
 Использование материального перевеса.
 Сицилианская защита: основные идеи и варианты.
 Защита Каро-Канн.
 Атака в дебюте.
 Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
 Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.
 Миттельшпиль:
 Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач.
 Разрушение пешечного центра.
 Уничтожение защиты.
 Пешечный прорыв.
 Подвижный пешечный центр.
 Центр и фланги.
 Инициатива и темп в атаке.
 Атака при разносторонних рокировках.
 Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры.
 Защита в шахматной партии.
 Эндшпиль:
 Пешечные окончания.
 Отдаленная проходная пешка.
 Защищенная проходная пешка.

Пешечный прорыв.
Коневые (слоновые) окончания.
Цугцванг.
Ладейные окончания.
Ладья против пешек.
Король и пешка против короля.
Борьба ферзя против пешки.
Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.
Простейшие ладейные окончания.
Легкофигурные окончания
Мат одинокому королю двумя слонами.
Реализация лишней пешки в многопешечном окончании.
Построение моста.
Принцип Тарраша.
Позиция Филидора.
Принципы работы шахматных баз данных.
Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру.
Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.
Овладение навыками работы в интернете сайтами.
Игра против программы.
Запись шахматной партии и разбор ошибок.
Тактическая подготовка
Развитие комбинационного зрения.
Различные тактические приемы, комбинации.
Матовые комбинации.
Комбинации на выигрыш фигуры.
Открытое нападение. Открытый шах.
Двойной удар.
Связка.
Уничтожение защиты.
Промежуточный ход.
Промежуточный шах.
Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур.
Классификация комбинаций по идеям.
Ловушки.
Атака на короля.
Тактическая подготовка с использованием ПК.
Техническая подготовка
Стратегия и тактика:
Подвижный пешечный центр.
Выигрыш темпа.
Рентген.

Слабости пешечной структуры.
Проходная пешка.
Промежуточный ход.
Размен.
Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы.
Открытая линия и 7-ая (2-я) горизонталь.
Анализ типовых позиций:
Отдаленная (защищенная) проходная пешка.
Ладья и пешка против ладьи.
Слон против пешек.
Конь против пешек.
Решение задач:
Двойной удар.
Связка.
Уничтожение защиты.
Промежуточный ход.
Промежуточный шах.
Тренировочные партии.
Северный гамбит.
Венская партия.
Королевский гамбит.
Молниеносная и быстрая игра.
Инструкторская и судейская практика
Судейство в соревновании.
Воспитательная роль судьи.
Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.
Основные положения правил игры по шахматам.
Разрядные нормы и требования по шахматам.
Участие в спортивных соревнованиях
Турниры группы.
Квалификационные турниры.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения

В учебно-тренировочных группах первого года обучения – развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного Эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля, изучение

понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и совершенствование с помощью средств физической культуры основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры, плавание.

Специальная физическая подготовка

Совершенствовании с помощью средств физической культуры специальных психофизических качеств, необходимых шахматистам.

Техническая подготовка

1. Атака на короля:

- атака на не рокировавшего короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на короля при разносторонних рокировках;

2. Тренировка техники расчета:

- ошибки при расчете;
- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии

1. Различная подвижность (активность) фигур:

- хорошие и плохие слоны;
- слон сильнее коня;
- конь сильнее слона;

2. Открытые и полуоткрытые линии:

- использование открытых и полуоткрытых линий;
- открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;
- борьба за открытую линию.

3. Проблема центра:

- сильный пешечный центр;
- подрыв пешечного центра;
- роль центра при фланговых операциях.

4. Два слона:

- успешная борьба против двух слонов.
- постановка мата двумя слонами

5. Слабые и сильные поля:

- слабые поля в лагере противника;
- слабость комплекса полей;

– о некоторых сильных полях.

6. Особенности расположения пешек:

– пешечные слабости в эндшпиле.

Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:

- конкурс решения комбинаций;
- блицконкурс;
- конкурс решения задач-двухходовок;

2. Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи на практике.

– решение этюдов;

3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:

- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
- жертва слона на h7 (h2);
- коневые комбинации;
- коневые комбинации (окончание);
- пешечные комбинации;
- пешечные комбинации (окончание);
- тяжело фигурные комбинации;
- тяжело фигурные комбинации (окончание);
- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).

4. Классификация комбинаций по идеям:

- комбинации на завлечение;
- комбинации на блокировку;
- комбинации на отвлечение;
- комбинации на освобождение поля;
- комбинации на освобождение линии;
- комбинации на перекрытие;
- комбинации на уничтожение защиты;
- комбинации на захват пункта;
- комбинации на разрушение;
- комбинации с сочетанием идей.

5. Шахматные задачи.

6. Ловушки.

Теоретическая подготовка

Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал

1. Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;
- ферзь против ладьи и легкой фигуры;
- ферзь против трех легких фигур.

2. Компенсация за ферзя.

3. Ладья против легкой фигуры.

4. Ладья против легкой фигуры и двух пешек.

5. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).

6. Компенсация за ладью.

7. Легкая фигура против двух пешек.

Окончания

1. Учебные позиции.

2. Геометрия доски. Прием отталкивания.

3. Прорыв.

4. Лучшее пешечное расположение.

5. Запасные темпы.

6. Активность короля.

7. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Пешечные

1. Простые пешечные окончания:

– Окончания с проходными пешками у обеих сторон

– особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;

– отдаленная проходная пешка;

– защищенная проходная пешка.

– правило квадрата.

2. Борьба ферзя против пешки:

3. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.

4. Простейшие ладейные окончания:

– элементарные ладейные окончания;

– некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют:

– как изучать дебют;

– как изучать дебют (продолжение);

– как изучать дебют (окончание)

Инструкторская и судейская практика.

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Таблица очередности игры в соревнованиях.

Организация и проведение соревнований по шахматам.

Положение о соревновании.

Регламент. Подготовка места соревнования.

Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований.

Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях

Турниры группы.

Квалификационные турниры.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа
свыше трех лет обучения

В учебно-тренировочных группах свыше трех лет обучения направлен на совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке.

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и совершенствование с помощью средств физической культуры основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные

игры, плавание, кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Совершенствовании с помощью средств физической культуры специальных психофизических качеств, необходимых шахматистам.

Теоретическая подготовка

Дебют:

Открытые дебюты и гамбитная игра.

Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты.

Построение дебютного репертуара.

Связь дебюта и миттельшпиля.

Характеристика современных дебютов.

Понятие дебютной новинки.

Дебют Рети.

Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Открытые дебюты:

1. Испанская партия.
2. Шотландская партия.
3. Итальянская партия.
4. Королевский гамбит.
5. Венская партия.
6. Защита двух коней.
7. Дебют слона.
8. Защита Филидора.

Полуоткрытые дебюты:

1. Сицилианская защита.
2. Французская защита.

3. Защита Каро-Канн.
4. Защита Пирца-Уфимцева.
5. Скандинавская защита.
6. Защита Алехина.
7. Дебют Нимцовича.
8. Неправильное начало.

Закрытые дебюты:

1. Ферзевый гамбит.
2. Защита Нимцовича.
3. Новоиндийская защита.
4. Индийская защита.
5. Английское начало.
6. Дебют Рети.
7. Защита Грюнфельда.
8. Дебют Сокольского.

Миттельшпиль:

Жертва материала для перехода в эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры.

Изолированные висячие пешки.

Позиционная жертва пешки, качества.

Игра на двух флангах.

Эндшпиль:

Сложные пешечные окончания.

Сложные ладейные окончания.

Мат одинокому королю слоном и конем.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле.

Ладья против легких фигур.

Ладья и конь против ладьи.

Ладья и слон против ладьи.

Легкофигурные окончания.

Прием отталкивания.

Окончания с проходными пешками у обеих сторон.

Прорыв.

Лучшее пешечное расположение.

Запасные темпы и активность короля.

Переход в пешечный эндшпиль.

Этюдная композиция.

Реализация позиционного перевеса.

Ладейные этюды.

Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий.

Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы.

Читтерство.

Основные алгоритмы современных шахматных программ.

Окончания.

1. Слон против пешек.
2. Одноцветные слоны.
3. Разноцветные слоны.
4. Конь против пешек.
5. Коневые окончания.
6. Слон против коня.
7. Ладья против пешек.
8. Ладейные окончания.
9. Ладья против легкой фигуры.
10. Ферзевые окончания.
11. Ферзь против ладьи.:
Техническая подготовка
1. Стратегия и тактика:
Хорошие и плохие слоны.
Слон сильнее коня.
Конь сильнее слона.
Разноцветные слоны в миттельшпиле.
Выключение фигуры из игры.
Открытые и полуоткрытые линии.
Роль центра в шахматной партии.
Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле.
Понятие о слабых и сильных конях.
Расположение пешек и их влияние на оценку позиции.
Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат.
Испанская структура.
«Карлсбадская» структура.
«Каменная стена».
«Ёж».
- Стратегические приемы защиты.
Тренировка техники расчета.
2. Анализ типовых позиций.
Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля.
Форпост на открытой и полуоткрытой линии.
Борьба за открытую линию.
Ладья против легких фигур.
Ладья и слон (конь) против ладьи.
3. Решение комбинаций:
Выключение фигуры из игры.
Матовые комбинации.
Атака слабых пунктов.
Позиционная жертва качества.
Компенсация за фигуру (ладью).
Этюды.
4. Тренировочные партии

Защита Грюнфельда.

Защита Нимцовича.

Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами.

Английское начало.

Славянская защита.

Позиции без качества (без пешки).

Ферзь против ладьи в эндшпиле.

Стратегия:

1. Пешечный перевес на одном из флангов.

2. Пешечная цепь.

3. Качественное пешечное превосходство.

4. Блокада.

5. Пешечная пара «с3+d4» на полуоткрытых линиях.

6. Изолированная пешка в центре доски.

7. Висячие пешки.

8. «Карлсбадская структура».

9. Закрытый центр.

10. Компенсация за пешку.

11. Принцип двух слабостей.

12. Правила Капабланки.

13. Выключение слона Мотив Ласкера

14. Мнимая жертва пешки.

15. Имитация размена.

16. Обеспечение опорного пункта для коня.

Тактическая подготовка.

1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:

– конкурс решения комбинаций;

– блицконкурс;

– конкурс решения задач.

2. Тренировка техники расчета:

– тренировка техники расчета;

– тренировка техники расчета (продолжение);

– тренировка техники расчета (окончание);

Инструкторская и судейская практика

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Таблица очередности игры в соревнованиях.

Организация и проведение соревнований по шахматам.

Положение о соревновании.

Регламент.

Подготовка места соревнования.

Порядок открытия и закрытия соревнований.
Создание праздничной обстановки соревнований.
Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
Участие в спортивных соревнованиях
Турниры группы. Квалификационные турниры.

Инструкторская практика и судейская практика

Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, лыжные гонки, плавание является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем по АФК проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя по АФК., правильно демонстрировать технику горнолыжного спорта, лыжного спорта, плавания, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга. Имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указаны в пункте 13 программы (стр.28).

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом,

планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3
Для спортивных дисциплин «греко-римская борьба»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	2	3
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
Контрольные	1	4	3	2
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам («горнолыжный спорт», «греко-римская борьба», «шахматы») вида спорта «спорт глухих» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»;
- наличие помещения для игры для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»			

1.	Анемометр (измеритель скорости ветра)	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	9
7.	Канат с флажками для ограждения трасс 1000 м	штук	1
8.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	1
9.	Коловорот (бур) ручной	штук	6
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	9
12.	Лыжи горные	пар	9
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мостик гимнастический	штук	2
15.	Мяч набивной (медееинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Палки горнолыжные	пар	9
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Пояс утяжелительный	штук	9
19.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
20.	Сани спасательные	штук	5
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Скейтборд (роликовый)	штук	9
24.	Снегоход	штук	1
25.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	8
27.	Термометр наружный	штук	4
28.	Утяжелитель для ног	комплект	9
29.	Утяжелитель для рук	комплект	9
30.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
31.	Штанга тренировочная	штук	1
32.	Электробур	комплект	1
33.	Ботинки горнолыжные	пар	9
34.	Защита горнолыжная	комплект	9
35.	Крепления горнолыжные	комплект	9
36.	Очки защитные	штук	9
37.	Чехол для лыж	штук	9
38.	Шлем	штук	9
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
8.	Канат для лазанья	штук	3
9.	Канат для перетягивания	штук	1

10.	Ковер для борьбы	штук	1
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
13.	Мат гимнастический	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс ручной для страховки	штук	2
20.	Секундомер электронный	штук	4
21.	Скамейка гимнастическая	штук	3
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
24.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
25.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Для спортивной дисциплины «шахматы»			
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
6.	Секундомер	штук	2
7.	Стол шахматный	штук	10
8.	Стул	штук	10
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
10.	Часы для игры в шахматы	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»											
1.	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Борцовское трико	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
7.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
11.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
13.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»											
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Лыжи горные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
15.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивной дисциплины «шахматы»											
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
8.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы

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

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в

области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г. № 1051.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Министерства спорта РФ от 09.01.2023 г. № 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации».

8. Приказ Министерство просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

10. Приказ Министерства спорта РФ от 22.12.2022 г. № 1361 «Об утверждении правил вида спорта «спорт глухих».

Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

2. <https://osfsg.ru/> Общероссийская общественная организация инвалидов «Общероссийская спортивная федерация спорта глухих».

3. <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс».

4. <http://www.rusada.ru> – Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

