

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заседанием Тренерского (методического)  
совета МАУ ДО «СШ НВР»

« 25 » 04 2023 г.

Протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МАУ ДО «СШ НВР»



А.В. Жарков

2023 г.

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 22.11.2022 г № 1051

Разработчик программы:  
Шайтанова Е.А.  
Морозов В.А.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – неограничен;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – неограничен;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

пгт. Излучинск  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы.....	4
	Виды обучения.....	6
	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий.....	7
	Календарный план воспитательной работы.....	8
	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте.....	10
	План инструкторской и судейской практики.....	14
	Планы медицинских мероприятий применения восстановительных средств.....	15
3.	Система контроля.....	18
	Нормативы физической подготовки.....	20
	Рабочая программа.....	
4.	Учебно-тематический план.....	27
	Особенности осуществления спортивной подготовки.....	33
5.	Условия реализации программы.....	41

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «легкая атлетика» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов - легкоатлетов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом Спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 г. № 1051 и зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71668. (далее — ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением слуха, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

На каждом этапе решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки (далее — этап НП): привлечение максимально возможного числа детей и подростков с нарушением слуха к систематическим занятиям легкой атлетикой, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к различным видам легкой атлетики.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее — УТ этап): улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программа по легкой атлетике; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее — этап ССМ): развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовки оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд ХМАО и России.

На этапе высшего спортивного мастерства (далее — этап ВСМ): стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд ХМАО и России.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих – официально признанный вид спорта в Российской Федерации.

В него входят следующие спортивные дисциплины:

- циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велоспорт, плавание,
- зимние: лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд);
- игровые (бадминтон, боулинг, настольный теннис, теннис);
- командно-игровые (водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, зимние: хоккей и керлинг);
- спортивные единоборства (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, каратэ, тхэквондо);
- осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);
- стрелковые (пулевая стрельба).

Таблица 1

### **Срок реализации этапов спортивной подготовки в возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжок"				
Этап начальной	не ограничивается	9	до года	9

подготовки			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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 всероссийского уровня.

Максимальной состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (легкая атлетика):**

Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);

Теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ);

Участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);

Тестирования;

Медико-восстановительные мероприятия;

Медицинский контроль;

Инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Таблица 3

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика"					
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-40	25-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-45	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-5	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-28	20-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p>	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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Таблица 5

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

Целевая аудитория	Тип мероприятия	Тема для освещения	Дата проведения	Место проведения	Организация
Спортсмены (обучающиеся), тренеры (преподаватели), специалисты физкультурно-спортивных организаций, родители и т.д.	Сопровождение раздела "Антидопинг" на сайтах учреждений	Актуализация	В течение года	Сайт учреждений Сайт администрации	МАУ ДО «СШНВР» МАУ ДО «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Работа со стендом "Антидопинг"	Актуализация	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	МАУ ДО «СШНВР» МАУ ДО «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Информирование спортивного сообщества о мерах ответственности за нарушение антидопинговых правил, пропаганда нетерпимого отношения к допингу в спорте	Материалы на тему антидопинга	В течение года	Социальные сети, печатные издания, брошюры, плакаты, памятки	МАУ ДО «СШНВР» МАУ ДО «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами под подпись	Антидопинговые правила	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	МАУ ДО «СШНВР» МАУ ДО «Новоаганская спортивная школа Олимп»
Тренеры (преподаватели) физкультурно	Онлайн-курс	«Антидопинг»	Январь/февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

о- спортивных организаций автономного округа	Онлайн-семинар	Роль тренера в процессе формировани я культуры противодейст вия допингу в спорте	Февраль	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Спортсмены (обучающиес я) начальный этап спортивной подготовки	Онлайн-курс	«Ценности спорта»	Январь/фе враль	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Семинар	"Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопингово ый диктант	"Всероссийск ий антидопинго вый диктант"	III квартал 2023	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Спортсмены (обучающиес я) тренировочн ого этапа спортивной подготовки	Онлайн-курс	«Антидопинг »	Январь/фе враль	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинго вых правил»	Апрель	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Семинар	Темы: "Виды нарушений антидопинго вых правил", "Про верка лекарственны х средств", "Пр оцедура допинг контроля".	В течение года	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопингово ый диктант	Всероссийск ий антидопинго вый диктант	III квартал 2023	пгт.Излучинс к пгт.Новоаган ск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

Спортсмены (обучающиеся) этапа совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс	«Антидопинг»	Январь/февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	БУ ДО ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Медицинский персонал в учреждениях физкультурно-спортивных организаций автономного округа	Онлайн-курс	«Медицинский»	Январь/февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар	Международный стандарт «Запрещенный список 2023» (изменения)	Январь	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	БУ ДО ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Клинический лечебно-физкультурный диспансер», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар\вебинар	«Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов. Запрещенный список ВАДА».	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

Родители спортсменов (обучающихся) физкультурно-спортивных организаций автономного округа	Онлайн-семинар	«Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	БУ ДО ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	Всероссийский антидопинговый диктант	III квартал 2023	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	БУ ДО ХМАО-Югры округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Работники и служащие физкультурно-спортивных организаций осуществляющие подготовку спортивного резерва, ответственные за антидопинговую работу в физкультурно-спортивных организациях, региональных спортивных федерациях, органах управления физической культурой и спортом муниципальных образований автономного округа	Онлайн-семинар	"Антидопинговое обеспечение в учреждениях осуществляющих деятельность в области ФК и С, РСФ"	Октябрь	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	БУ ДО ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители	Викторина, в рамках проведения спортивных соревнований, турниров	«Играй честно»	В течение года	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	МАУ ДО «СШНВР» МАУ ДО «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Антидопинговый диктант	Всероссийский антидопинговый диктант	III квартал 2023	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	БУ ДО ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

### Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;  
овладеть:

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этим лицам состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением слуха.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстанови-

тельными мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением слуха проводятся в конце мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### **Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями,

то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена высокого класса. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Наблюдения тренера, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности; сбор мнений (анкетирование, опрос); тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной и временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, наличие тремора, ЧСС, показатели артериального давления (АД).

Важнейшим дополнением может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической, ведение дневника.

Данные врачебного контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия лёгкой атлетикой не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов с нарушением слуха. Дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в легкой атлетике. Такими

ориентирами являются данные о возрасте финалистов Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной.

Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в легкой атлетике. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,  
втором

и третьем году;

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

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

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Повышать уровень физической, технической, тактической,  
теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных  
спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию  
и интеграцию.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130

3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - прыжок"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции"				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8

2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - прыжок"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	11,5
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,15	-
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.50
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "волейбол", "волейбол - пляжный", "гандбол", "кёрлинг", "футбол", "футзал", "хоккей"				
1.	Период обучения на	Не устанавливается		

	этапе спортивной подготовки (до трех лет)	
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"
Для спортивных дисциплин "армрестлинг", "бадминтон", "боулинг", "велосипедный спорт - маунтинбайк", "велосипедный спорт - шоссе", "вольная борьба", "гольф", "горнолыжный спорт", "дзюдо", "каратэ", "лыжные гонки", "настольный теннис", "плавание", "теннис", "тхэквондо", "пулевая стрельба", "самбо", "сноуборд", "спортивное ориентирование", "шахматы", "шашки", а также содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика"		
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"

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на короткие дистанции"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции"				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	

			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - прыжок"				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "волейбол", "волейбол - пляжный", "гандбол", "кёрлинг", "футбол", "футзал", "хоккей" - спортивный разряд "первый спортивный разряд"				
1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			
Для спортивных дисциплин "армрестлинг", "бадминтон", "боулинг", "велосипедный спорт - маунтинбайк", "велосипедный спорт - шоссе", "вольная борьба", "гольф", "горнолыжный спорт", "дзюдо", "каратэ", "лыжные гонки", "настольный теннис", "плавание", "теннис", "тхэквондо", "пулевая стрельба", "самбо", "сноуборд", "спортивное ориентирование", "шахматы", "шашки", а также содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика"				
2.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на короткие дистанции"</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
<b>Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции"</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	7.30
<b>Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания"</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
<b>Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - прыжок"</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	13,8

4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "волейбол", "волейбол - пляжный", "гандбол", "кёрлинг", "футбол", "футзал", "хоккей"				
1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
Для спортивных дисциплин "армрестлинг", "бадминтон", "боулинг", "велосипедный спорт - маунтинбайк", "велосипедный спорт - шоссе", "вольная борьба", "гольф", "горнолыжный спорт", "дзюдо", "каратэ", "лыжные гонки", "настольный теннис", "плавание", "теннис", "тхэквондо", "пулевая стрельба", "самбо", "сноуборд", "спортивное ориентирование", "шахматы", "шашки", а также содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика"				
1.	Спортивное звание "мастер спорта России" или "мастер спорта России международного класса"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»**

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

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица с полной или с частичной потерей слуха возрасте не младше 9 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации - СС) формируется на конкурсной основе занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 11 лет. Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и вошедших в состав сборной округа, области, страны.

На тренировочном этапе выполняется решение таких задач как: формирование специальных знаний, формирование профессионально

значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека. Период пребывания на тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидат в мастера спорта или вошедшие в состав сборной команды России. Основные задачи этого этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта. Перевод спортсмена на данный этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов и отсутствия медицинских противопоказаний. Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет. Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Формируется из спортсменов - членов сборной команды России, показывающих высокие спортивные результаты, участвующие в чемпионатах Европы, мира, Сурдлимпийских играх.

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки. Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет, возраст для зачисления спортсмена на данный этап - не менее 16 лет.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (легкая атлетика), в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту глухих (легкая атлетика).

#### **V. Учебно-тематический план**

Многолетнюю подготовка спортсмена с нарушением слуха, рассматривается как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов с нарушением слуха.

Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

Непрерывное совершенствование спортивной техники.

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов с нарушением слуха.

Правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

Развитие физических качеств спортсменов с нарушением слуха на всех этапах подготовки с учетом особенностей преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Возрастные периоды у детей с нарушением слуха могут существенно отличаться от здоровых спортсменов, но нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, так как они имеют под собой разные физиологические механизмы.

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством языка жестов и письменной речи, просмотра видеофильмов с сурдпереводом.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочное занятие делится на три части. *Подготовительная часть* - разминка, включаются общеразвивающие, специальные и игровые упражнения.

*Основная часть* – включает изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

*Заключительная часть.* Включает упражнения на восстановление организма, упражнения на расслабление, игры.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

Между отдельными упражнениями и занятиями во всех случаях важно установить такие перерывы для отдыха, которые с учетом используемой величины нагрузки и характера выполняемых движений обеспечивают соответствующий тренировочный эффект. В зависимости от формы организации *отдых* бывает *пассивным* и *активным*. В перерывах между упражнениями, которые требуют точных движений и большого сосредоточения внимания, активный отдых дает хорошие результаты в восстановлении работоспособности. Например, во время занятий сложно-координационными видами легкой атлетики (барьерный бег, прыжки в высоту и с шестом, метание молота и копья) для отдыха применяют медленный бег, ходьбу или непродолжительные спортивные и подвижные игры. И наоборот, во время занятий циклическими видами можно предложить для отдыха кратковременное выполнение движений со сложной координацией.

Каждое новое повторение не должно проходить на фоне утомления от предыдущих действий. Продолжительность отдыха в этих случаях колеблется от 1 мин (в метаниях) до 3-4 мин (в прыжках с шестом). Что касается перерыва между занятиями, то на первом этапе обучения спортивной технике они должны проводиться ежедневно, а в дальнейшем 3-4 раза в неделю. Если перерыв составляет 48 часов, то это приводит к снижению уровня усвоенного материала занятия до 25 %, в первую очередь вследствие притупления кинестетической чувствительности.

По продолжительности отдых между нагрузками можно разделить на четыре вида:

1. полный (ординарный);
2. неполный (суперкомпенсаторный);
3. сокращенный (жесткий);
4. продолжительный (мягкий).

Варьируя интервалами отдыха при одинаковом объеме (или интенсивности) нагрузки, можно добиться различного результата в развитии двигательных качеств. Например, в занятиях циклическими видами легкой атлетики неполный отдых в большей мере обеспечивает развитие выносливости, полный - скорости, сокращенный - скоростной выносливости, а продолжительный обеспечивает восстановление работоспособности после напряженной части занятий или после переутомления (перетренировки).

Количественные и качественные компоненты нагрузки органически взаимосвязаны. Но в зависимости от построения процесса подготовки спортсмена (задач, средств, методов, уровня нагрузок и т.д.) отношения между ними различны, соответственно различны адаптационные процессы. *Качественные изменения* (морфологические, физиологические, биохимические, психологические и биомеханические) *обуславливают изменения количественной стороны в деятельности организма спортсмена.* Важную роль в увеличении продолжительности действий упражнений является экономизация функций организма спортсменов, обеспечивающая выполнение той же работы при меньших затратах энергетических ресурсов.

Выполнение любого физического упражнения требует времени. И как бы оно ни было мало, это уже определенное количество работы, что составляет объем тренировочной или соревновательной нагрузки. А то количество нервно-мышечной работы, которая выполнена за единицу времени и связана с ее объемом, определяет интенсивность нагрузки. Объем и интенсивность в спорте неотделимы друг от друга. Отдельно существовать они могут лишь как понятия. В спортивной практике это две органически взаимосвязанные стороны любого выполняемого спортсменом физического упражнения. Так, например, длина дистанции и продолжительность бега - количество тренировочной работы (объем нагрузки), а скорость передвижения - ее интенсивность; выполненное количество бросков метателем - объем специфической нагрузки, а результативность этих бросков - ее интенсивность.

Довольно точно определяет уровень тренировочной нагрузки интегральный показатель сдвигов в организме – *частота сердечных сокращений* (ЧСС). Для этого измеряют пульс во время выполнения

упражнений, после него и в период отдыха. Сопоставляя эти показатели с интенсивностью нагрузки, с ее направленностью и учитывая время восстановления после нее, можно более объективно управлять тренировочным процессом.

По величине нагрузку условно можно разделить на максимальную, большую, среднюю и малую. *Максимальная нагрузка* находится в пределах возможностей спортсмена. Ее критерии - неспособность спортсмена продолжать выполнение предложенного задания. Пульс при этом достигает величины 180 и более ударов в минуту (уд/мин). Если усилием воли спортсмен постарается перейти эту границу, то нагрузка становится запредельной и может привести к перетренировке спортсмена.

*Большая нагрузка* по количеству упражнений и интенсивности движений составляет 70 - 80 % от максимальной, т. е. дает возможность продолжать действие на фоне утомления. Показатели пульса здесь могут быть в пределах 150-175 уд/мин.

*Средняя нагрузка* определяется количеством упражнений и интенсивностью движений в пределах 40 - 60% от максимальной, т.е. упражнение продолжается до появления чувства утомления. При этом показатели ЧСС доходят до 120-145 уд/мин.

*Малая нагрузка* составляет 20 - 30 % от максимальной по количеству упражнений и интенсивности движений. Двигательное задание выполняется легко, свободно, без видимого напряжения, и пульс при этом не превышает 120 уд/мин.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузка, которая вначале рассматривалась как максимальная, на последующих этапах становится большой или средней и т.д. Особенно это касается такого компонента нагрузки, как интенсивность. Чем выше интенсивность выполняемого упражнения, чем оно продолжительнее, тем больше затраты организма спортсмена, тем значительнее нагрузка на его психику. Надо учитывать и требования к таким качествам, как смелость, решительность, воля к победе и т.д. В принципе, чем выше интенсивность тренировочной работы, тем меньше ее объем, и наоборот. Уровень интенсивности обусловлен в первую очередь видом легкой атлетики. Там, где успех определяется максимальными усилиями (прыжки, метания, спринт), естественно, очень высок и уровень интенсивности специальной тренировочной работы; в других видах (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) главное — высокий средний уровень скорости передвижения.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений, с заданным тренировочным усилием, следует определять зоны интенсивности,

как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена.

Зона 80 —90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена.

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120 — 160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170—180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Очень важное значение в определении адекватности предложенных нагрузок имеет контроль за пульсом во время восстановления. Основная цель *контроля пульса* заключается в том, чтобы, определяя тренировочное напряжение, соблюдать главное требование тренировки - избежать чрезмерного перенапряжения, предупредив случаи переутомления и перетренировок. Если пульс спортсмена после нагрузки не восстанавливается в течение определенного времени до нужного уровня (например, пульс остается свыше 120 уд/мин более 5 - 6 мин после средней нагрузки), то это говорит о том, что нагрузка, вероятно, очень высока и тренировочная работа (количество, темп) должна быть снижена либо прекращена.

При скоростной тренировке время восстановления ЧСС до 120 уд/мин должно занимать 1 - 4 мин между повторениями упражнений и 2 -5 мин между сериями до пульса 100-120 уд/мин. Развивая скоростную выносливость, следует ориентироваться на восстановление пульса до 120-140 уд/мин через 1-3 мин после выполнения работы, а между сериями пульс должен восстанавливаться до 100-120 уд/мин в течение 2 -5 мин.

При восстановлении после стрессовой тренировки (контрольный бег, прикидка) пульс должен достигать 100 - 120 уд/мин в течение 4-10 мин.

Повторное выполнение такой нагрузки возможно через 10 - 20 мин, если пульс в период восстановления достигает менее 100 уд/мин. Показателями для прекращения тренировочной работы следует считать пульс свыше 120 уд/мин после 5 - 10 мин отдыха.

Уровни восстановления частоты сердечных сокращений несколько индивидуальны и могут обуславливаться возрастом, состоянием анаэробных функций, генетическим характером. Они могут быть между 108 -132 уд/мин. На процессы восстановления влияют также следующие моменты: спортсмен не в форме, слишком тяжелая тренировочная работа, предыдущая тренировочная нагрузка была слишком высокой, болезнь, утомление или переутомление. У большинства спортсменов уровень восстановления многих функций организма соответствует пульсу 120 уд/мин. Спортсмены с большим генетическим потенциалом могут восстанавливаться быстрее даже при высокой тренировочной нагрузке. При большом объеме работы с пониженной интенсивностью достаточно снизить показатели ЧСС до 120- 140 уд/мин во время отдыха, чтобы, частично восстановив энергетический потенциал, начать работу снова. При малом объеме работы с вышесредней интенсивностью достаточно в период отдыха достичь показателей ЧСС 120 уд/мин, чтобы возникла возможность в дальнейшем продолжать работу так же эффективно, как вначале. Когда выполняется «острая», ударная работа с высокой интенсивностью, в период восстановления (отдыха) ЧСС должна достигать 90 -100 уд/мин, прежде чем повторить предложенную нагрузку.

Таблица 10

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного

				физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь,	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и

спортивный массаж			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	≈ 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

<p>психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>			<p>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.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>
<p>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</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p>
<p>Оборудованные места проведения учебно-тренировочных</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы,</p>

	х занятий, оборудование и инвентарь			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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	$\approx$ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 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	$\approx$ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 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	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	$\approx$ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

	Основы техники вида спорта			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 спортивная	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ <b>1200</b>		
Олимпийское и	Олимпийское и	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика

вного мастер ства	паралимпийско е движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		рь	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. Перетренирова нность/ недотренирова нность	≈ 200	октябр ь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательн ой деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 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 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.
	Психологическ ая подготовка	≈ 200	декабр ь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпон ентный 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 функционально	≈ 200	феврал ь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	е и структурное ядро спорта			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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	функционально е и структурное ядро спорта			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
	...	...		...

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих".

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

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

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)<sup>1</sup>;

Таблица 11

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"
--

1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
6	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16	Конус высотой 15 см	штук	10
17	Конус высотой 30 см	штук	20
18	Конь гимнастический	штук	1
19	Копье массой 600 г	штук	20
20	Копье массой 700 г	штук	20
21	Копье массой 800 г	штук	20
22	Круг для места метания диска	штук	1
23	Круг для места метания молота	штук	1
24	Круг для места толкания ядра	штук	1
25	Мат гимнастический	штук	10
26	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
27	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
28	Молот массой 3,0 кг	штук	10
29	Молот массой 4,0 кг	штук	10
30	Молот массой 5,0 кг	штук	10
31	Молот массой 6,0 кг	штук	10
32	Молот массой 7,26 кг	штук	10
33	Мяч для метания 140 г	штук	10
34	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
35	Ограждение для метания диска	штук	1
36	Ограждение для метания молота	штук	1
37	Палочка эстафетная	штук	20
38	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
39	Пистолет стартовый	штук	2
40	Планка для прыжков в высоту	штук	8
41	Планка для прыжков с шестом	штук	10
42	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
44	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3

45	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1								
46	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1								
47	Рулетка 10 м	штук	3								
48	Рулетка 20 м	штук	3								
49	Рулетка 50 м	штук	2								
50	Рулетка 100 м	штук	1								
51	Секундомер	штук	10								
52	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1								
53	Скамейка гимнастическая	штук	20								
54	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4								
55	Стартовые колодки	пар	10								
56	Стенка гимнастическая	штук	2								
57	Стойки для приседания со штангой	пар	1								
58	Стойки для прыжков в высоту	пар	1								
59	Стойки для прыжков с шестом	пар	1								
60	Указатель направления ветра	штук	4								
61	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2								
62	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5								
63	Электромегафон	штук	1								
64	Ядро массой 3,0 кг	штук	20								
65	Ядро массой 4,0 кг	штук	20								
66	Ядро массой 5,0 кг	штук	10								
67	Ядро массой 6,0 кг	штук	10								
68	Ядро массой 7,26 кг	штук	20								
69	Ящик для упора шеста	штук	1								
<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая 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 спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика"											
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

### **Кадровые условия реализации Программы:**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре 8.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).

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.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» утверждённый приказом Минспорта России от 03.02.2014 № 70.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г.).

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.

5. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

6. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 19.12.2016) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

7. Приказ Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».

8. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
9. Алехина В.Е. Развитие двигательных качеств у глухих школьников на уроках физической культуры / В.Т. Алехина // «Проблемы физ. Воспитания аномальных детей» (1986; Горький). Материалы конференции «Проблемы физ. воспитания аномальных детей», 4-5 июня 1986 г. - М., 1987. - С. 23-26.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
11. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
12. Астафьева В.М. Социальная адаптация детей с нарушениями слуха на основе верботонального метода / В.М. Астафьева. - М.: АПК и ПРО, 2000. - 100 с.
13. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М. Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
14. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети - М.: Советский спорт, 2004.- 304 ил.
15. Байкина Н.Г., Мутъев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков «Адаптивная физическая культура.» - 2002 - №4.
16. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное Пособие. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
17. Осколкова Е.А., Рубцова Н.О. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха, Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С. 14.
18. Пеганов Ю.А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. -1998. - № 2. - С. 37 - 49.
19. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. - 160с.
20. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. - М.: Человек, 2011. - 224 с.
21. Решетников И.В. Как же оценивать физическую подготовленность / П.В.Решетников // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №5. - С. 41-42.
22. Бычкова Н.В. О воспитании координационных способностей у

глухонемых детей / Н.В. Бычкова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996.-С. 10-12.

23. Калмыков С.А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 7. С. 219-222.

24. Колосовская Л.А. О совершенствовании физического воспитания учащихся начальных классов в спецшколах глухих / Л.А. Колосовская // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. доклад. - Минск, 1996. - С. 60 - 61.

25. Комаров Ю.Н. Восприятие времени у глухих в процессе занятий физическими упражнениями / Ю.Н. Комаров, В.И. Савенков. - М.: Просвещение, 1990. - 173 с.

26. Хо́да Л.Д. Модели социальной интеграции незлышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хо́да // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 3.- С. 18 -24.

27. Хо́да Л.Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры незлышащих детей и взрослых / Л.Д. Хо́да // Коррекционная педагогика. - 2006. № 4. - С. 5-9.

28. Хо́да Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции незлышащих людей: моногр. / Л.Д. Хо́да.- Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. - 151 с.

29. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 183-188.

Информационные ресурсы:

1. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
3. Сурдлимпийский комитет России [www.deafsport.ru](http://www.deafsport.ru)