

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта «Ламан Аз»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «СШ АВС «Ламан
Аз»



А.С. Динаев

2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(армрестлинг, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо,
футбол)

2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «армреслинг», «вольная борьба», «греко-римская борьба», «дзюдо», «футбол» спорта глухих с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной деятельности

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
спортивная дисциплина «армреслинг»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	11	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	13	до года	7
			второй и третий годы	6
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	19	1	
спортивная дисциплина «вольная борьба»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
	Не ограничивается	12	до года	6

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	
спортивная дисциплина «греко-римская борьба»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	2	
спортивная дисциплина «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	1	
спортивная дисциплина «футбол»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	до года	12
			свыше года	11
Учебно-тренировочный этап (этап	Не ограничивается	10	до года	10
			второй и третий годы	9

спортивной специализации)			четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	3	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	

4. Объем программы:

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают в себя следующие действия:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Чеченской Республики	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До десяти суток	
2.3.	Мероприятия комплексного	-	-	До трех суток	

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До трех суток	

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
спортивная дисциплина «армрестлинг»				
контрольные	1	3	4	5
отборочные	1	1	2	3
основные	-	2	2	2
спортивная дисциплина «вольная борьба»				
контрольные	1	4	5	6
отборочные	-	2	2	3
основные	-	2	2	3
спортивная дисциплина «греко-римская борьба»				
контрольные	1	4	5	6
отборочные	-	2	3	4
основные	-	2	2	3
спортивная дисциплина «дзюдо»				
контрольные	1	2	4	5
отборочные	-	1	2	3
основные	-	2	2	3
спортивная дисциплина «футбол»				
контрольные	1	3	6	8
отборочные	-	2	3	3
основные	-	1	3	3

б. Годовой учебно-тренировочный план формируется с соблюдением иных условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки к которой относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
спортивная дисциплина «армреслинг»					
1	Общая физическая подготовка (%)	60-70	40-45	25-30	18-23
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	23-27	25-30	28-32
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	4-6	6-8
4	Техническая подготовка (%)	7-10	13-18	15-20	18-23
5	Тактическая, теоретическая,	5-8	8-12	10-15	10-15

	психологическая подготовка (%)				
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	1-2	2-4	3-5
8	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-3	4-6	6-8
спортивная дисциплина «вольная борьба»					
1	Общая физическая подготовка (%)	45-50	30-40	20-30	10-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-32	25-35	20-25	15-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-6	6-8
4	Техническая подготовка (%)	13-18	15-21	18-25	25-30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	13-18	18-25	20-25
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-4	4-6	5-7
спортивная дисциплина «греко-римская борьба»					
1	Общая физическая подготовка (%)	75-85	20-25	15-20	13-18
2	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-5	5-7	6-8
4	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
спортивная дисциплина «дзюдо»					
1	Общая физическая подготовка (%)		20-25	15-20	13-18

2	Специальная физическая подготовка (%)	75-85	20-25	20-25	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	3-5	5-7	6-8
4	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
спортивная дисциплина «футбол»					
1	Общая физическая подготовка (%)	28-33	16-20	10-16	8-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	18-22	14-18	10-14
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-5	5-7	7-10
4	Техническая подготовка (%)	28-35	28-35	38-35	25-30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	28-32
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 (%)	2-3	3-4	5-7	5-7

7. Календарный план воспитательной работы, а именно:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1. 2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составления конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; -.....	В течение года
1. 3.
2. Здоровьесбережение			
2. 1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знания и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -.....	В течение года
2. 2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -.....	В течение года
2. 3.
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3. 1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	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

	Федерации, в Чеченской Республике, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 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
3. 3.
4. Развитие творческого мышления			
4. 1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4. 2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 8. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	В течение года	1.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео 2.) Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке

	«Запрещенный список») 9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 10. Родительское Собрание		препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ 3.) Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net 4) Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг – контроля 8. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 9. Родительское собрание	В течение года	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – спорт глухих. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

	присвоения звания судьи по спорту	физкультурно- спортивных организациях	спортивной подготовки	
--	---	---	--------------------------	--

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на всех этапах спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства:	В течении года	Тренеры, медицинский

<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 		<p>работник</p>
---	--	-----------------

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «армрестлинг», начиная с третьего года.

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт глухих» выполняются в следующем порядке:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивной дисциплины «армреслинг»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не менее	
			7,5	8,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество повторений	не менее	
			9	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			130	125
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	пальцами коснуться пола	
для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м.	мин., с.	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество повторений	не менее	
			4	-
5.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			140	110
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	2,0
для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			7,5	

2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			9,0	12,5
3.	Бег на 400 м.	мин., с.	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			4	3
5.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			140	110
для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			9,0	12,5
3.	Бег на 400 м.	мин. с.	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			8	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			140	110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			4	-
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	2,0
для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин.)	количество повторений	не менее	
			12	10
4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см.	не менее	
			150	140

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			7,0	7,6
2.	Бег на 1500 м.	мин., с.	не более	
			8,0	8,55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество повторений	не менее	
			14	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество повторений	не менее	
			17	15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Количество повторений	не менее	
			4	-
6.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	Количество повторений	-	11
7.	Лазание по канату 4 м. без помощи ног	с.	Без учета времени	
для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м.	мин., с.	не более	
			1.10	1.20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			10	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			20	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			170	160
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	10,0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			25	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество повторений	не менее	
			-	25
для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м.	мин. с.	не более	
			1.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			15	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	см.	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места с толчком обеих ног	количество повторений	не менее	
			180	150
для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			7,0	
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			11,0	
3.	Бег на 400 м.	мин. с.	не более	
			1.40	1.20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			15	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			150	135
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений		

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			15	
для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 600 м.	мин. с.	не более	
			2,32	2,55
2.	Бег на 15 м. с хода	с.	не более	
			11,0	11,5
3.	Скоростное ведение мяча 20 м.	с.	не более	
			10,5	11,2
4.	Прыжок с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			160	150

Уровень спортивной квалификации по спортивной дисциплине не установлен;

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
для спортивной дисциплины «армреслинг»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,7	9,6
2.	Бег на 1500 м.	мин. с.	не более	
			7,0	8,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			25	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество повторений	не менее	
			40	30
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с.)	количество повторений	не менее	
			6	-
6.	Кистевая динамометрия	кг.	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	33% от массы тела обучающегося
7.	Лазание по канату 3 м. без помощи ног	с.	Без учета времени	
для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1.	Бег на 60м.	с.	не более	
			8,7	9,0
2.	Челночный бег на 3x10 м.	с.	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м.	мин. с.	не более	
			3.0	3.20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			16	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			40	35

6.	Прыжок с места в длину двумя ногами	см.	не менее	
			180	165
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	20,0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			25	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество повторений	не менее	
			-	25
для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,7	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м.	мин. с.	не более	
			3.0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			25	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			16	10
6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см.	не менее	
			170	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			40	25
для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	с.	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м.	мин. с.	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см.	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество повторений	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			25	-
для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег на 600 м.	мин. с.	не более	
			2.30	2.50
3.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			10,0	10,5
4.		количество повторений	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		30	27
5.	Прыжок с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			165	160

Уровень спортивной квалификации:

- первый спортивный разряд;
- кандидат в мастера спорта.

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мужчины	женщины
для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег на 100 м.	с.	не более	
			13,8	16,3
2.	Жим штанги лежа весом	кг.	не менее	
			110 % от массы тела обучающегося	65% от массы тела обучающегося
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			12	-
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество повторений	не менее	
			-	19
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	количество повторений	не менее	
			50	40
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			12	19
7.	Кистевая динамометрия	кг.	не менее	
			75% от массы тела обучающегося	50% от массы тела обучающегося
8.	Лазание по канату 4 м. без помощи ног	с.	-	Без учета времени
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с.)	Количество повторений	не менее	
			10	-
для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,5	8,7
2.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			8,5	9,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			18	-
4.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	40	35
5.	Прыжок с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			190	175
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	25,0
для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,5	9,4
2.	Челночный бег на 3x10 м.	с.	не более	
			8,5	9,0
3.	Бег на 1000 м.	мин. с.	не более	
			3.40	4.0
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			18	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			190	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			50	30
для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество повторений	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с.	не менее	
			-	25,0
4.	Бег на 1000 м.	мин. с.	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество повторений	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество повторений	не менее	
			35	-
для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 1500 м.	мин. с.	не более	
			5.0	5.30
3.	Челночный бег 9x10 м.	с.	не более	
			25,0	30,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество повторений	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			180	175

Уровень спортивной квалификации:

- спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса».

IV. Рабочая программа «спорта глухих»

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

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план:

Учебно-тематический план

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

				спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий, спортивные массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в

	подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих»			учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.

	паралимпийского движения			
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатация, 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	≈ 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 обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам. Работа секретаря, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка

	спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---	--	--	--