

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО «СШ АВС «Ламан  
Аз»



«января 2023 г.

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»  
(велоспорт-тандем, настольный теннис, самбо)

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «велоспорт-тандем», «настольный теннис», «самбо» спорта слепых с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1100 (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                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | Класс | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------|-------------------------|
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»</b>       |  |  |       |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                            | 10   | B3    | 6                       |
|   |  |  | B2    | 4                       |
|   |  |  | B1    | 1                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                            | 13   | B3    | 4                       |
|   |  |  | B2    | 2                       |
|   |  |  | B1    | 1                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                            | 16   | B3    | 4                       |
|   |  |  | B2    | 1                       |
|   |  |  | B1    | 1                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                            | 18   | B3    | 2                       |
|   |  |  | B2    | 1                       |
|   |  |  | B1    | 1                       |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо»</b>                  |  |  |       |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                            | 7  | B3    | 5                       |
|   |  |  | B2    | 5                       |
|   |  |  | B1    | 2                       |
| Учебно-тренировочный этап                                 | не ограничивается                            | 9  | B3    | 3                       |
|   |  |  | B2    | 3                       |

|   |                   |    |    |   |
|---|-------------------|----|----|---|
| (этап спортивной специализации)                           |                   |    | B1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 12 | B3 | 2 |
|   |                   |    | B2 | 2 |
|   |                   |    | B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается | 14 | B3 | 1 |
|   |                   |    | B2 | 1 |
|   |                   |    | B1 | 1 |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>      |                   |    |    |   |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается | 10 | B3 | 6 |
|   |                   |    | B2 | 4 |
|   |                   |    | B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 12 | B3 | 4 |
|   |                   |    | B2 | 3 |
|   |                   |    | B1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 14 | B3 | 2 |
|   |                   |    | B2 | 2 |
|   |                   |    | B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается | 16 | B3 | 1 |
|   |                   |    | B2 | 1 |
|   |                   |    | B1 | 1 |

4. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»:

|                  |   |
|------------------|---|
| Спортивный класс | Степень ограничения функциональных возможностей |
| B1               | Полная потеря зрения                            |
| B2               | Тяжелое нарушение зрения                        |
| B3               | Выраженное нарушение зрения                     |
| «J1»             | Полная потеря зрения                            |
| «J2»             | Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения     |

5. Объем программы:

| Этапный норматив                                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |            |  |  |
|---|------------------------------------|------------|---|------------|--|--|
|   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства          | Этап высшего спортивного мастерства                    |
|   | До года                            | Свыше года | До года   | Свыше года |  |  |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»</b> |                                    |            |   |            |  |  |
| Количество часов в неделю                           | 4,5-6                              | 6-9        | 9-11  | 11-14      | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Количество часов в год                              | 234-312                            | 312-468    | 468-520   | 520-832    | выполнение индивидуального                             | выполнение индивидуального                             |

|  |         |         |         |         | плана спортивной подготовки                            | плана спортивной подготовки                            |
|--|---------|---------|---------|---------|--|--|
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо»</b>             |         |         |         |         |  |  |
| Количество часов в неделю                            | 4,5-6   | 6-9     | 9-11    | 11-14   | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Количество часов в год                               | 234-312 | 312-468 | 468-572 | 572-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b> |         |         |         |         |  |  |
| Количество часов в неделю                            | 4,5-6   | 6-9     | 9-10    | 10-12   | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Количество часов в год                               | 234-312 | 312-468 | 468-520 | 520-624 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

6. 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 занятий   | 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 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования   | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия  | -   | До 60 суток |                                     |    |

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 спортивной подготовки |   |   |                                     |
|------------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |                             |   |   |                                     |

| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| контрольные                                   | 1 | 1 | 2 | 5 |
| отборочные                                    | - | 3 | 3 | 4 |
| основные                                      | - | 1 | 2 | 4 |
| Для спортивной дисциплины «самбо»             |   |   |   |   |
| контрольные                                   | 1 | 2 | 2 | 2 |
| отборочные                                    | - | 1 | 2 | 2 |
| основные                                      | - | 1 | 2 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» |   |   |   |   |
| контрольные                                   | 3 | 4 | 4 | 5 |
| отборочные                                    | - | 1 | 1 | 2 |
| основные                                      | - | 1 | 2 | 2 |

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 | Этапы и годы спортивной подготовки |   |   |                                      |
|-------|----------------------------|------------------------------------|---|---|--------------------------------------|
|       |                            | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этапы высшего спортивного мастерства |
|       |                            |                                    |   |   |                                      |

| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»</b>  |   |       |       |       |       |
|--|---|-------|-------|-------|-------|
| 1.   | Общая физическая подготовка (%)   | 40-45 | 20-30 | 5-15  | 5-10  |
| 2.   | Специальная физическая подготовка (%)   | 30-35 | 35-40 | 40-50 | 45-50 |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 5-7   | 7-9   | 7-10  |
| 4.   | Техническая подготовка (%)  | 10-15 | 5-10  | 1-3   | 1-3   |
| 5.   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 9-13  | 15-18 | 20-25 | 20-25 |
| 6.   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | 1-2   | 2-3   | 2-3   |
| 7.   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5   | 4-8   | 4-8   | 4-8   |
| 8.   | Интегральная подготовка (%)   | 1-2   | 5-7   | 5-7   | 7-10  |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо»</b>             |   |       |       |       |       |
| 1.   | Общая физическая подготовка (%)   | 30-40 | 15-20 | 13-17 | 10-15 |
| 2.   | Специальная физическая подготовка (%)   | 30-40 | 15-23 | 15-22 | 13-20 |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 5-9   | 7-11  | 7-11  |
| 4.   | Техническая подготовка (%)  | 8-10  | 25-35 | 25-35 | 25-35 |
| 5.   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 8-10  | 25-35 | 25-30 | 25-35 |
| 6.   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | -     | 1-2   | 1-2   |
| 7.   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-8   | 6-8   | 8-10  | 8-10  |
| 8.   | Интегральная подготовка (%)   | 1-4   | 6-8   | 6-8   | 8-10  |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b> |   |       |       |       |       |

|    |   |       |       |       |       |
|----|---|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Общая физическая подготовка (%)   | 50-56 | 16-20 | 15-20 | 9-14  |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)   | 9-13  | 19-23 | 20-27 | 20-30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 2-3   | 3-4   | 4-5   |
| 4. | Техническая подготовка (%)  | 17-21 | 25-29 | 25-30 | 25-30 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 12-15 | 16-20 | 16-20 | 16-20 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | 2-3   | 3-4   | 3-4   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 2-5   | 6-9   | 6-9   |
| 8. | Интегральная подготовка (%)   | 1-2   | 2-3   | 4-5   | 7-8   |

### 7. Календарный план воспитательной работы, а именно:

| № п/п                                     | Направление работы      | Мероприятия  | Сроки проведения |
|---|-------------------------|--|------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b> |                         |  |                  |
| 1.1                                       | Судейская практика      | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>..... | В течение года   |
| 1.2                                       | Инструкторская практика | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составления конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;<br>.....  | В течение года   |

|   |  |   |                |
|---|--|---|----------------|
| 1.<br>3.  | ...  | ...   | ...            |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>                    |  |   |                |
| 2.<br>1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знания и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ...   | В течение года |
| 2.<br>2.  | Режим питания и отдыха   | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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);<br>- ..... | В течение года |
| 2.<br>3.  | ...  | ...   | ...            |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |  |   |                |
| 3.<br>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, Чеченской Республике, 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.<br>2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных)  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  | В течение года |

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
|   | соревнованиях и иных мероприятиях)  | - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>-...  |                |
| 3.<br>3.                                | ...   | ...  | ...            |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b> |   |  |                |
| 4.<br>1.                                | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                               | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>-... | В течение года |
| 4.<br>2.                                | ...   | ...  | ...            |
| 5.                                      | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...  | ...            |

#### 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?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Допинг и зависимое поведение<br>5. Профилактика допинга<br>6. Как повысить результаты без допинга?<br>7. Причины борьбы с допингом<br>8. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)<br>9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>10. Родительское Собрание | В течение года   | 1.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео<br>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 препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>3.) Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |

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

## 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                |
|---|--|---|---|------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>  |  |   |   |                              |
| -   | -  | -   | -   | -                            |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>                      |  |   |   |                              |
| 1.  | - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами<br>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника Самоконтроля тренировочных занятий. | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b> |  |   |   |                              |
| 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 присвоения звания судьи по спорту  | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях   | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры                      |

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 выполнения 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:<br>- упражнения на растяжение.<br>- разминка;<br>- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; | В течении года | Тренеры, медицинский работник |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- искусственная активизация мышц;</li> <li>- психорегуляция мобилизующей направленности.</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</li> <li>- комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</li> <li>- душ - теплый/умеренно холодный/теплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция релаксационной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

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.

### III. Система контроля

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 |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)</b>       |  |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 30 м.   | с.                    | Без учета времени |         |
| 2.   | Бег на 400 м.  | Мин., с.              | Без учета времени |         |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине            | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 2                 | -       |
| 4.   | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 30                | 20      |
| 5.   | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 4                 |         |
| 6.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 8                 | 6       |
| 7.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине         | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10                | 8       |
| 8.   | Прыжок в длину с места (в координации)                 | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 1                 |         |
| 9.   | Приседания (за 15 с.)                                  | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10                | 8       |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)</b> |  |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 30 м.   | с.                    | Без учета времени |         |
| 2.   | Челночный бег 3x10 м.                                  | с.                    | Не более          |         |
|  |  |                       | 10,0              | 10,5    |
| 3.   | Бег на 400 м.  | Мин., с.              | Без учета времени |         |
| 4.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине            | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 3                 | -       |
| 5.   | Приседания   | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 40                | 30      |
| 6.   | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 4                 |         |
| 7.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10                | 8       |
| 8.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине         | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 12                | 10      |
| 9.   | Прыжок в длину с места (в координации)                 | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 1                 |         |

|   |   |                       |                   |     |
|---|---|-----------------------|-------------------|-----|
| 10.   | Приседания (за 15 с.)   | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 12                | 10  |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо»</b>                                |   |                       |                   |     |
| 1.  | Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.                                | с.                    | Не менее          |     |
|   |   |                       | 9,0               | 7,0 |
| 2.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 1                 |     |
| 3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 4                 |     |
| 4.  | Прыжок с места с места толчком двумя ногами   | см.                   | Не менее          |     |
|   |   |                       | 80                | 60  |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)</b>       |   |                       |                   |     |
| 1.  | Бег на 30 м.  | с.                    | Без учета времени |     |
| 2.  | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг.  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 8                 | 5   |
| 3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 3                 |     |
| 4.  | Приседание  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 5                 |     |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)</b> |   |                       |                   |     |
| 1.  | Бег на 30 м.  | с.                    | Без учета времени |     |
| 2.  | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча                        | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 10                |     |
| 3.  | Жим гантелей (1кг) в положении лежа на спине  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 10                | 8   |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 3                 |     |
| 5.  | Приседание  | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |   |                       | 10                |     |

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 |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)</b> |  |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более          |         |
|  |  |                       | 6,0               | 7,5     |
| 2.   | Челночный бег 3x10                                       | с.                    | Без учета времени |         |
| 3.   | Бег на 800 м.  | мин, с.               | Без учета времени |         |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 3                 | -       |
| 5.   | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 40                | 30      |
| 6.   | Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла    | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 5                 | 3       |
| 7.   |  | Количество повторений | Не менее          |         |

|   |  |                       |                   |                   |
|---|--|-----------------------|-------------------|-------------------|
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                             |                       | 10                | 8                 |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине                             | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 12                | 10                |
| 9.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                | см.                   | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 130               |                   |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)</b>  |  |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более          |                   |
|   |  |                       | 6,5               |                   |
| 2.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более          |                   |
|   |  |                       | 9,8               | 10,0              |
| 3.  | Бег на 800 м.  | мин., с.              | Без учета времени |                   |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 8                 | -                 |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                     | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | -                 | 5                 |
| 6.  | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 50                | 40                |
| 7.  | Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла                      | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 8                 | 5                 |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                             | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 15                | 10                |
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине                             | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 20                | 15                |
| 10.   | Прыжок в длину с места (в координации)                                     | см.                   | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 130               |                   |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг.», «весовая категория 62 кг.», «весовая категория 68 кг.», «весовая категория 74 кг.»; женщины «весовая категория 48 кг.», «весовая категория 52 кг.», «весовая категория 56 кг.», «весовая категория 64 кг.»)</b> |  |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 800 м.  | мин.,с.               | Без учета времени | -                 |
| 2.  | Бег на 600 м.  | мин.,с.               | -                 | Без учета времени |
| 3.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Без учета времени |                   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами. Касание пальцами рук | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 1                 |                   |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                     | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 10                | 8                 |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                | см.                   | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 120               | 100               |
| 7.  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке                   | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 8                 | -                 |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине                             | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | -                 | 8                 |
| 9.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                 | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 10                | 8                 |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг.», «весовая категория 100 кг.», «весовая категория 100+ кг.»; женщины «весовая категория 72 кг.», «весовая категория 80 кг.», «весовая категория 80+»)</b>   |  |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 800 м.  | Мин.,с.               | Без учета времени | -                 |

|   |   |                       |                   |                   |
|---|---|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 2.  | Бег на 600 м.   | Мин.с.                | -                 | Без учета времени |
| 3.  | Челночный бег 3x10 м.   | с.                    | Без учета времени |                   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 1                 |                   |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                                    | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 8                 | 7                 |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см.                   | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 130               | 90                |
| 7.  | Поднимание в согнутых коленях ног из виса на гимнастической стенке                        | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 8                 | -                 |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине  | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | -                 | 7                 |
| 9.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 8                 | 7                 |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В2», «В3» мужчины «весовая категория 57 кг.», «весовая категория 62 кг.», «весовая категория 68 кг.», «весовая категория 74 кг.»; женщины «весовая категория 48 кг.», «весовая категория 52 кг.», «весовая категория 56 кг.», «весовая категория 64 кг.»</b> |   |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 800 м.   | Мин.,с.               | Без учета времени | -                 |
| 2.  | Бег на 600 м.   | Мин.,с.               | -                 | Без учета времени |
| 3.  | Челночный бег 3x10 м.   | с.                    | Без учета времени |                   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 1                 |                   |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                                    | Количество раз        | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 12                | 9                 |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см.                   | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 130               | 110               |
| 7.  | Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке                              | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 9                 | -                 |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине  | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | -                 | 9                 |
| 9.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |   |                       | 12                | 9                 |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В2», «В3» мужчины «весовая категория 90 кг.», «весовая категория 100 кг.», «весовая категория 100+ кг.»; женщины «весовая категория 72 кг.», «весовая категория 80 кг.», «весовая категория 80+»</b>   |   |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 800 м.   | мин.,с.               | Без учета времени | -                 |
| 2.  | Бег на 600 м.   | мин.,с.               | -                 | Без учета времени |
| 3.  | Челночный бег 3x10 м.   | с.                    | Без учета времени |                   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами                                    | Количество повторений | Не менее          |                   |

|   |  |                       |          |    |
|---|--|-----------------------|----------|----|
|   | на полу. Касание пола пальцами рук   |                       | 1        |    |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                               | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 8        | 7  |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.                   | Не менее |    |
|   |  |                       | 130      | 90 |
| 7.  | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке                   | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 8        | -  |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине                                       | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | -        | 7  |
| 9.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                           | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 8        | 7  |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)</b>       |  |                       |          |    |
| 1.  | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более |    |
|   |  |                       | 8        |    |
| 2.  | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча (в координации) | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 1        |    |
| 3.  | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг.                                   | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 14       | 10 |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 5        |    |
| 5.  | Приседания   | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 30       | 20 |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)</b> |  |                       |          |    |
| 1.  | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более |    |
|   |  |                       | 6,0      |    |
| 2.  | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча (в координации) | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 1        |    |
| 3.  | Жим гантелей (1кг) в положении лежа на спине   | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 14       | 10 |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 7        |    |
| 5.  | Приседание   | Количество повторений | Не менее |    |
|   |  |                       | 30       | 20 |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>                       |   |   |
| <b>Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «самбо»</b> |   |   |
| 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» |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»</b>          |   |   |
| 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» |
|----|---|---|

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 |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)</b>       |  |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 60 м.   | с.                    | Не более          |         |
|  |  |                       | 10,0              | 10,5    |
| 2.   | Бег на 1500 м.   | мин.,с.               | Без учета времени |         |
| 3.   | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине           | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10                | 4       |
| 4.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.     | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 15                | 7       |
| 5.   | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 50                | 40      |
| 6.   | Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла          | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10                | 5       |
| 7.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 15                | 10      |
| 8.   | Удержание ног в висе до прямого угла                       | с.                    | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10,0              | 5,0     |
| 9.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                | см.                   | Не менее          |         |
|  |  |                       | 170               | 160     |
| 10.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине             | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 8                 | -       |
| 11.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | -                 | 6       |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)</b> |  |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 60 м.   | с.                    | Не более          |         |
|  |  |                       | 9,0               | 9,5     |
| 2.   | Бег на 1500 м.   | мин.,с.               | Не более          |         |
|  |  |                       | 6,15              | 6,45    |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 10                | 3       |
| 4.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.     | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 15                | 10      |
| 5.   | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 60                | 50      |
| 6.   | Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла      | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 12                | 7       |
| 7.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу             | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |  |                       | 20                | 15      |
| 8.   | Удержание ног в висе в положении угла                      | с.                    | Не менее          |         |
|  |  |                       | 15,0              | 10,0    |

|  |  |                       |                   |                   |
|--|--|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 9.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.                   | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 180               | 160               |
| 10.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине                                       | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 10                | -                 |
| 11.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                            | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | -                 | 6                 |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг.», «весовая категория 62 кг.», «весовая категория 68 кг.», «весовая категория 74 кг.»; женщины «весовая категория 48 кг.», «весовая категория 52 кг.», «весовая категория 56 кг.», «весовая категория 64 кг.»</b> |  |                       |                   |                   |
| 1.   | Бег на 1000 м.   | мин.,с.               | Без учета времени | -                 |
| 2.   | Бег на 800 м.  | мин.,с.               | -                 | Без учета времени |
| 3.   | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более          |                   |
|  |  |                       | 20,0              | 22,0              |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами. Пальцами рук коснуться пола    | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 1                 |                   |
| 5.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                               | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 15                | 10                |
| 6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.                   | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 140               | 120               |
| 7.   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке                             | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 8                 | -                 |
| 8.   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке                             | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 10                | 6                 |
| 9.   | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                           | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 10                | 8                 |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг.», «весовая категория 100 кг.», «весовая категория 100+ кг.»; женщины «весовая категория 72 кг.», «весовая категория 80 кг.», «весовая категория 80+»</b>   |  |                       |                   |                   |
| 1.   | Бег на 1000 м.   | мин., с.              | Без учета времени | -                 |
| 2.   | Бег на 800 м.  | мин., с.              | -                 | Без учета времени |
| 3.   | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более          |                   |
|  |  |                       | 25,0              | 26,0              |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пальцами рук | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 1                 |                   |
| 5.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                               | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 12                | 8                 |
| 6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.                   | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 150               | 130               |
| 7.   | Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке                       | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 8                 | 5                 |
| 8.   | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                           | Количество повторений | Не менее          |                   |
|  |  |                       | 8                 | 6                 |

| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В2», «В3» мужчины «весовая категория 57 кг.», «весовая категория 62 кг.», «весовая категория 68 кг.», «весовая категория 74 кг.»; женщины «весовая категория 48 кг.», «весовая категория 52 кг.», «весовая категория 56 кг.», «весовая категория 64 кг.»</b> |  |                       |                   |                   |
|---|--|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 1.  | Бег на 1000 м.   | мин., с.              | Без учета времени | -                 |
| 2.  | Бег на 800 м.  | мин., с.              | -                 | Без учета времени |
| 3.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более          |                   |
|   |  |                       | 20,0              | 22,0              |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола. | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 1                 |                   |
| 5.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.  | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 15                | 10                |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.                   | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 170               | 135               |
| 7.  | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке                           | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 10                | 7                 |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                   | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 14                | 10                |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В2», «В3» мужчины «весовая категория 90 кг.», «весовая категория 100 кг.», «весовая категория 100+ кг.»; женщины «весовая категория 72 кг.», «весовая категория 80 кг.», «весовая категория 80+»</b>   |  |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 1000 м.   | мин.,с.               | Без учета времени | -                 |
| 2.  | Бег на 800 м.  | мин.,с.               | -                 | Без учета времени |
| 3.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более          |                   |
|   |  |                       | 24,0              | 26,0              |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук    | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 1                 |                   |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.                                       | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 15                | 10                |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.                   | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 170               | 135               |
| 7.  | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке                           | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 10                | 7                 |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                   | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 14                | 10                |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)</b>   |  |                       |                   |                   |
| 1.  | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более          |                   |
|   |  |                       | 6,5               | 6,0               |
| 2.  | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча                         | с.                    | Без учета времени |                   |
| 3.  | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг.   | Количество повторений | Не менее          |                   |
|   |  |                       | 10                |                   |

|   |  |                       |                   |     |
|---|--|-----------------------|-------------------|-----|
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |  |                       | 10                | 7   |
| 5.  | Приседания   | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |  |                       | 20                |     |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)</b> |  |                       |                   |     |
| 1.  | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более          |     |
|   |  |                       | 6,5               | 6,0 |
| 2.  | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча | с.                    | Без учета времени |     |
| 3.  | Жим гантелей (1кг) в положении лежа на спине                         | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |  |                       | 10                |     |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |  |                       | 15                | 7   |
| 5.  | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |     |
|   |  |                       | 20                |     |

| <b>Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |
|--|---|---|
| 1.                                     | Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «самбо» | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»  |
| 2.                                     | Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»          | 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          |         |
|--|---|-----------------------|-------------------|---------|
|  |   |                       | мальчики          | девочки |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)</b>       |   |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 3000 м.  | мин.,с.               | Без учета времени |         |
| 2.   | Приседание  | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |   |                       | 80                | 60      |
| 3.   | Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла     | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |   |                       | 15                | 10      |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |   |                       | 25                | 15      |
| 5.   | Удержание ног в висе в положении прямого угла             | с.                    | Не менее          |         |
|  |   |                       | 10                | 5       |
| 6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см.                   | Не менее          |         |
|  |   |                       | 180               | 170     |
| 7.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине            | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |   |                       | 8                 | -       |
| 8.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество повторений | Не менее          |         |
|  |   |                       | -                 | 6       |
| <b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)</b> |   |                       |                   |         |
| 1.   | Бег на 3000 м.  | мин.,с.               | Не более          |         |
|  |   |                       | 14.00             | 17.30   |

|   |  |                       |          |      |
|---|--|-----------------------|----------|------|
| 2.  | Приседание   | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 80       | 60   |
| 3.  | Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла        | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 15       | 10   |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 25       | 15   |
| 5.  | Удержание ног в висе в положении прямого угла                | с.                    | Не менее |      |
|   |  |                       | 15,0     | 10,0 |
| 6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см.                   | Не менее |      |
|   |  |                       | 210      | 180  |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг.», «весовая категория 62 кг.», «весовая категория 68 кг.», «весовая категория 74 кг.»; женщины «весовая категория 48 кг.», «весовая категория 52 кг.», «весовая категория 56 кг.», «весовая категория 64 кг.»</b>      |  |                       |          |      |
| 1.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более |      |
|   |  |                       | 20,0     | 22,0 |
| 2.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.       | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 15       | 10   |
| 3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см.                   | Не менее |      |
|   |  |                       | 140      | 120  |
| 4.  | Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 12       | 7    |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи   | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 16       | 14   |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг.», «весовая категория 100 кг.», «весовая категория 100+ кг.»; женщины «весовая категория 72 кг.», «весовая категория 80 кг.», «весовая категория 80+»</b>  |  |                       |          |      |
| 1.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более |      |
|   |  |                       | 25,0     | 26,0 |
| 2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см.                   | Не менее |      |
|   |  |                       | 160      | 130  |
| 3.  | Подъем согнутых в коленях из виса на гимнастической стенке   | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 11       | -    |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 14       | 10   |
| 5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.       | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | -        | 12   |
| 6.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                  | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 15       | -    |
| 7.  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке     | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | -        | 5    |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В2», «В3» мужчины «весовая категория 57 кг.», «весовая категория 62 кг.», «весовая категория 68 кг.», «весовая категория 74 кг.»; женщины «весовая категория 48 кг.», «весовая категория 52 кг.», «весовая категория 56 кг.», «весовая категория 64 кг.»</b> |  |                       |          |      |
| 1.  | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более |      |
|   |  |                       | 20,0     | 22,0 |
| 2.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.       | Количество повторений | Не менее |      |
|   |  |                       | 15       |      |
| 3.  |  | см.                   | Не менее |      |
|   |  |                       |          |      |

|  |  |                       |                   |      |
|--|--|-----------------------|-------------------|------|
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                          |                       | 180               | 145  |
| 4.   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке             | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 12                | 7    |
| 5.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 18                | 14   |
| <b>Для спортивной дисциплины «самбо» (класс «В2», «В3» мужчины «весовая категория 90 кг.», «весовая категория 100 кг.», «весовая категория 100+ кг.»; женщины «весовая категория 72 кг.», «весовая категория 80 кг.», «весовая категория 80+»)</b> |  |                       |                   |      |
| 1.   | Челночный бег 3x10 м.  | с.                    | Не более          |      |
|  |  |                       | 24,0              | 26,0 |
| 2.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.               | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 15                | 14   |
| 3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                          | см.                   | Не менее          |      |
|  |  |                       | 170               | 135  |
| 4.   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке             | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 15                | 7    |
| 5.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 14                | 12   |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)</b>  |  |                       |                   |      |
| 1.   | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более          |      |
|  |  |                       | 6,5               | 6,0  |
| 2.   | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча | с.                    | Без учета времени |      |
| 3.   | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг.                   | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 10                |      |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 10                | 7    |
| 5.   | Приседания   | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 20                |      |
| <b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)</b>  |  |                       |                   |      |
| 1.   | Бег на 30 м.   | с.                    | Не более          |      |
|  |  |                       | 6,0               | 5,0  |
| 2.   | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг. от плеча | с.                    | Без учета времени |      |
| 3.   | Жим гантелей (1кг) в положении лежа на спине                         | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 10                |      |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 15                | 7    |
| 5.   | Приседание   | Количество повторений | Не менее          |      |
|  |  |                       | 20                |      |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |
| 1.                                     | Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «самбо» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| 2.                                     | Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»          | Спортивное звание «мастер спорта России»      |

#### IV. Рабочая программа «спорта слепых»

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 инструментарины 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  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                   | ≈ 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.                                    | ≈ 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,  |

|   |  |           |          |   |
|---|--|-----------|----------|---|
|   | Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих»   |           |          | <p>координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества.</p> <p>Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>  |
|   | <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p> | ≈ 14/20   | август   | <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> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения</b>  | ≈ 600/960 |          |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств   | ≈ 70/107  | сентябрь | <p>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.</p>   |

|   |          |                 |   |
|---|----------|-----------------|---|
| История возникновения олимпийского и паралимпийского движения   | ≈ 70/107 | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b><br>Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.  |
| Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
| Физиологические основы физической культуры  | ≈ 70/107 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта   | ≈ 70/107 | май             | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
| Психологическая подготовка  | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта  | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка 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 | ≈ 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, |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам |  |  | 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. |
|--|---|--|--|--|