ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВОСТОК»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО МКСШОР «Восток»)

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО МКСШОР
«Восток»

_____ И.Т. Куталадзе
«01» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

«СПОРТ ГЛУХИХ»

Москва
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спорту глухих с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1051 (далее – ФССП).

~~2.~~ Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «спорт глухих».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующий годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующий годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

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

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
для спортивной дисциплины «бадминтон»						
Контрольные	1		2		5	6
Отборочные	1		2		2	2
Основные	-		2		2	2
для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
Контрольные	1		1		3	4
Отборочные	1		2		3	3
Основные	1		2		3	3

для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
Контрольные	1	5	6	6
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	2	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также

на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
для спортивной дисциплины «бадминтон»					
1	Общая физическая подготовка (%)	27-30	23-30	13-18	8-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	15-20	15-20	12-18
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	4-6	5-7	6-8
4	Техническая подготовка (%)	25-35	23-27	27-32	20-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-18	12-18	14-18	20-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5	4-6
8	Интегральная подготовка (%)	2-4	4-6	4-6	5-7
для спортивной дисциплины «настольный теннис»					
1	Общая физическая подготовка (%)	45-50	25-33	22-26	18-22
2	Специальная физическая подготовка (%)	24-28	30-35	28-32	23-27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	2-3	5-7	7-10
4	Техническая подготовка (%)	17-21	20-26	25-30	30-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-5	4-6	4-6	4-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5

8	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4
для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»					
1	Общая физическая подготовка (%)	55-60	47-51	35-42	30-38
2	Специальная физическая подготовка (%)	24-28	30-35	30-40	35-42
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	5-6	7-10
4	Техническая подготовка (%)	5-7	5-7	5-7	4-6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	5-6	4-6	4-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-4	5-7	5-7

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	6	**14**	**18**	**24**
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
Общая физическая подготовка	3	5	5	6
Специальная физическая подготовка	1,5	4,5	4,5	5,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	2
Техническая, подготовка	0,5	1	3,5	4,5

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	1	1,5	2
Инструкторская и судейская практика	-	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	1	1,5	2,5
Интегральная подготовка (%)	0,25	0,5	0,5	1
Общее количество часов в год	312	728	936	1248
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	3	4	4
Наполняемость групп				
	15	12	8	6
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Общая физическая подготовка	3	4	5	5,5
Специальная физическая подготовка	1,25	4	5,5	6,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	2,5
Техническая, подготовка	1	3	4,5	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,25	0,5	0,5	1
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1	1,5
Интегральная подготовка (%)	0,25	0,25	0,25	0,5

Общее количество часов в год	312	728	936	1248
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	3	4	4
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
Общая физическая подготовка	3	6	6,5	7,5
Специальная физическая подготовка	2	4	6	8
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1,5
Техническая, подготовка	0,25	1	1,5	2,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,25	0,5	0,5	1
Инструкторская и судейская практика	-	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	1	1,5	2,5
Интегральная подготовка (%)	0,25	0,5	0,5	0,5
Общее количество часов в год	312	728	936	1248
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	3	4	4

7. **Календарный план воспитательной работы**

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

Таблица № 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма, № темы, вопросы		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении игровых мероприятий: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). 1. Лекция. - История допинга, Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.		1 раз в месяц	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)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые праваи основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушение антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка 6. лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция. - Акт об антидопинг8овых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7. Лекция с элементами интерактива. - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива. - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования; - тестирование; - расследования; - предоставление информации о месте нахождения; - разрешение на терапевтическое использование; - отбор и обращение с пробами; - лабораторный анализ; - обработка результатов; - необходимость расследования и разбирательства; - окончательное решение по апелляции; - - приведение в исполнение последствий нарушения; - участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение			

	протокола допинг-контроля,. Правила поведения спортсмена. 9. Лекция. - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о месте нахождения.			
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Профилактические антидопинговые мероприятия проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА».

9. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- Оформление места соревнований.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
- Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.
- Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной школы по армрестлингу.
- Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.
- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.
- Организация и судейство районных и городских соревнований по армрестлингу.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.
- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.
- Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

- Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.
- Судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.
- Судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.
- Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по Спортивной школе.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года спортивной подготовки;

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

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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований города Москвы, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд » не реже одного раза в два года;

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

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

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 нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

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

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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

Приложение №6

Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			7,5	8,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	сек	Не более	
			12,5	13,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			155	140
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			7,9	8,4
1.2.	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	раз	Не менее	
			30	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	110
1.4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 сек)	Кол-во раз	Не менее	
			15	10
1.5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	Не менее	
			0,8	0,8

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не менее	
			12	12
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			12	10
1.3.	Челночный бег 3х10 м	сек	Не более	
			12,5	13,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	140

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

Приложение №7

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			7,5	8,0
1.2	Бег на 400 м	мин, сек	Не более	
			2.00	2.20
1.3	Челночный бег 3х10м.	сек	Не более	
			11,5	12,5
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			20	17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	раз	Не менее	
			175	145
1.6.	Метание волана	м	Не менее	
			5,5	4,5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			10,3	11,0
1.2.	Бег 12 минут	м	Не менее	
			2300	2600
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя нами	см	Не менее	
			170	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	Не менее	
			30	25
1.5.	Удар накатом справа налево по диагонали	раз	Не менее	
			20	18
1.6.	Удар подрезкой слева и справа	раз	Не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.1	Бег на 30 м	сек	Не более	
			7,1	7,6
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			20	17
1.3.	Бег на 600 м	Мин, сек	Не более	

			12,5	13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	150
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «бадминтон», «настольный теннис», «спортивное ориентирование»				
1.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
1.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Приложение №8

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6,0	6,5
1.2	Бег на 800 м	мин, сек	Не более	
			3.00	3.00
1.3.	Челночный бег 3 х10м	сек	Не более	
			10,0	10,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	190
1.5.	Метание волана	м	Не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			10,5	11,0
1.2.	Челночный бег 3 х10м	сек	Не более	
			10,0	11,0
1.3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	раз	Не менее	
			10	5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	Не менее	
			10	10
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6,0	6,5
1.2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			-	3
1.3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	раз	Не менее	
			3	-
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, сек	Не более	

			4.40	5.40
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			165	140
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «бадминтон», «настольный теннис», 2спортивное ориентирование»				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Приложение №9

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			5,1	5,7
1.2.	Бег 12 минут	м	Не менее	
			2600	2400
1.3.	Челночный бег 6х5 м	сек	Не менее	
			260	220
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			42	16
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			30	28
1.6.	Метание волана	м	Не менее	
			9	7
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,5	8,5
1.2.	Бег на 800 м	Мин,сек	Не более	
			3.00	3.00
1.3.	Челночный бег 3х10м	сек	Не более	
			9,5	9,5
1.4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	раз	Не менее	
			10	10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			35	35
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
2.5.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,0	8,5
3.1.	Бег на 1000 м	Мин,сек5	Не более	
			13,0	13,0
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «бадминтон», «настольный теннис», «спортивное ориентирование»				

4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «спорт глухих»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт глухих»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «бадминтон», «настольный теннис», начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спорт глухих";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт глухих";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт глухих»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

15. Учебно-тематический план.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	инвентарь по виду спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта "спорт глухих"

и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие игрового зала - (для спортивной дисциплины «бадминтон»);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на спортивной базе, оборудованной спортивным инвентарем, необходимым для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» в достаточном количестве:

- Досуговый центр «Покровка» (Лялин пер., д. 8, стр. 1) – зал спортивный (настольный теннис);

-Парк, озелененная городская территория «Парк культуры и отдыха «Кузьминки» (Кузьминский парк, д. 1, стр. 2) – трасса лыжная;

- Спортивный комплекс образовательного учреждения (Саратовская ул., д. 19, стр. 2) – зал спортивный;

- Спортивный комплекс образовательного учреждения (Малая Дмитровка, д. 14А, стр. 5) – зал спортивный;

- Спортивный комплекс образовательного учреждения (Олений Вал, д. 22) – зал спортивный;

- Спортивный комплекс образовательного учреждения (ул. Расковой, д. 20А, стр. 1) зал спортивный;

- Физкультурно-оздоровительный комплекс ГБУ ДО МКСШОР «Восток» (Окружной проезд, д. 15А) - зал спортивный;

- Физкультурно-оздоровительный комплекс ГБУ ДО МКСШОР «Восток» (Западная ул., д. 16Б, стр. 5)- зал спортивный;

- Спортивный комплекс «МосСпортОбъект» (Коломенский проезд, д. 15А) – спортивный зал (бадминтон).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бадминтон»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5	Ракетка утяжеленная	штук	10
6	Секундомер	штук	4
7	Сетка для бадминтона	комплект	3
8	скакалка	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	3
10	Стенка гимнастическая	штук	3
11	Стойка для бадминтона	комплект	2
12	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
13	Утяжелитель для ног	комплект	10
14	Утяжелитель для рук	комплект	10
15	Фишка (конус)	штук	30
16	Эспандеры резиновые ленточные	штук	20
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Мяч для настольного тенниса	штук	100
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
35	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6	Скамейка гимнастическая	штук	6
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Теннисный стол	штук	12
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	2
2	Гантели переменной массы (от 3,5 до 8 кг)	комплект	3
3	Кушетка массажная	штук	1
4	Мат гимнастический	штук	6
5	Мяч баскетбольный	штук	3
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Насос для накачивания мячей	штук	1
9	Оборудование контрольного пункта	комплект	50

10	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
11	Скамейка гимнастическая	штук	8
12	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
13	Электронные станции	штук	30

Обеспечение спортивной экипировкой											
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
1.	Волан пластиковый	комплект	на обучающегося	100	6	-	-	-	-	-	-
2	Волан перьевой	комплект	на обучающегося	-	-	180	12	360	12	720	12
3	Ракетка	штук	на обучающегося	1	12	1	12	1	3	1	3
4	Струна для натяжки ракеток в бобине (10м)	штук	на обучающегося	1	6	2	12	3	12	4	12
5	Обмотка на рукоять	штук	на обучающегося	1	4	1	12	1	12	2	12
6	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
7	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	4	12
2	Резиновая накладка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	6	12	12	12	20	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
1	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Кроссовки спортивные	пар		-	-	1	6	1	4	1	3
3	Рюкзак спортивный	штук		-	-	1	12	1	12	1	12
4	Футболка	штук		-	-	1	4	1	3	1	2
5	Шорты	штук		-	-	1	12	1	6	1	4
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	12	1	12	1	12

2	Кроссовки для спортивных залов	пар		-	-	1	12	1	12	1	12
3	Рюкзак спортивный	штук		-	-	1	12	1	12	1	12
4	Фиксаторы для голеностопа	пар		-	-	-	-	1	12	1	12
5	Фиксаторы коленных суставов	пар		-	-	-	-	1	12	1	12
6	Фиксаторы локтевых суставов	пар		-	-	-	-	1	12	1	12
7	Футболка	штук		-	-	1	12	1	12	1	12
8	Шорты	штук		-	-	1	12	1	12	1	12

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования, спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Приказ Минспорта России от 24.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
6. Всероссийский реестр видов спорта;
7. Единая всероссийская спортивная классификация;
8. Хуртик Д.В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушением слуха в различных видах спорта.
9. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М. Олимпия Пресс. 2007;
10. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие.;
11. Хода Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции не слышащих людей. Издательство «ЯГУ» 2006;

12. Методические материалы. Двигательная активность глухих и слабослышащих детей, рекомендации тренировок слабослышащих детей.
Официальный сайт Министерства спорта России URL http//www.minsport.gov.ru
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры URL http/lib.sportedu.ru/press/

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

Приложение № 1

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мальчики					девочки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для дисциплины «бадминтон»											
1	Бег на 30 м (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	Челночный бег 3 х 10м (сек)	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	156	157	158	159	140	141	142	143	144
Для дисциплины «настольный теннис»											
1	Бег на 30 м (сек)	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
2	Прыжки через скакалку (за 30 сек) (раз)	30	31	32	33	34	20	21	22	23	24
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	151	152	153	154	110	111	112	113	114
4	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 сек) (раз)	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14
5	Метание мяча для настольного тенниса (м)	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»											
1	Бег на 30 м (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	151	152	153	154	140	141	142	143	144
Сумма баллов для зачисления и перевода на этап начальной подготовки составляет: -для дисциплины «бадминтон» - не менее 9 баллов; -для дисциплины «настольный теннис» - не менее 15 баллов; - для дисциплины спортивное ориентирование» - не менее 12 баллов.											

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

Приложение № 3

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мальчики					девочки				
		1	2		4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
1	Бег на 30 м. (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	Бег на 400 м.(мин,сек)	2.00	1.59	1.58	1.57	1.56	2.20	2.19	2.18	2.17	2.16
3	Челночный бег 3х10м (сек)	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	175	176	177	178	179	141	142	143	144	145
6	Метание волана (м)	5.50	5.51	5.52	5.53	5.54	4.50	4.51	4.52	4.53	4.54
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Бег на 60 м. (сек)	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
2	Бег 12 минут (м)	2300					2600				
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	170	171	172	173	174	140	141	142	143	144
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	30	31	32	33	34	25	26	27	28	29
5	Удар накатом справа налево по диагонали (раз)	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22
6	Удар подрезкой слева и справа (раз)	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование											
1	Бег на 30 м. (сек)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21
3	Бег на 600 м. (мин,сек)	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	160	161	162	163	164	150	151	152	153	154
	Уровень спортивной квалификации										
Для спортивных дисциплин «бадминтон», «настольный теннис», «спортивное ориентирование»											
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается									

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», 2первый юношеский спортивный разряд». «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд». «первый спортивный разряд»

Сумма баллов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивной дисциплины:

- «бадминтон» - не менее 18 баллов;
- «настольный теннис – не менее 18 баллов;
- «спортивное ориентирование» - не менее 12 баллов

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

Приложение № 4

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики/юноши					Девочки/девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
1	Бег на 300 м. (сек)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1
2	Бег на 800м (мин, сек)	3.00	2.59	2.58	2.57	2.56	3.00	2.59	2.58	2.57	2.56
3	Челночный бег 3х10 м(сек)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
4	Прыжок в длину с мета толчком двумя ногами (см)	210	211	212	213	214	190	191	192	193	194
5	Метание волана (м)	8.00	8.01	8.02	8.03	8.04	6.00	6.01	6.02	6.03	6.04
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Бег на 60 м (сек)	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
3	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (раз)	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	10	11	12	13	14	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»											
1	Бег на 30 м. (сек)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1

2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	-	-	-	3	4	5	6	7
3	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (раз)	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
4	Бег на 1000 м (мин, сек)	4.40	4.39	4.38	4.37	4.36	5.40	5.39	5.38	5.37	5.36
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	166	167	168	169	140	141	142	143	144
Уровень спортивной квалификации											
Для спортивных дисциплин: «бадминтон», «настольный теннис», «спортивное ориентирование» - Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»											

Сумма баллов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины:

- «бадминтон» - не менее 15 баллов;
- «настольный теннис» - не менее 12 баллов;
- «спортивное ориентирование» - не менее 15 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

Приложение № 5

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мужчины					женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
1	Бег на 30 м. (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Бег 12 минут (м)	2600					2400				
3	Челночный бег 6х5м (сек)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	260	261	262	263	264	220	221	222	223	224
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	30	31	32	33	34	28	29	30	31	32
6	Метание волана (м)	9.00	9.01	9.02	9.03	9.04	7.00	7.01	7.02	7.03	7.04
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1

2	Бег на 800 м (мин, сек)	3.00	3.01	3.02	3.03	3.04	3.00	3.01	3.02	3.03	3.04
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (раз)	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	35	36	37	38	39	35	36	37	38	39
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
2	Бег на 1000 м (мин, сек)	4.00	3.59	3.58	3.57	3.56	5.00	4.59	4.58	4.57	4.56
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	180	181	182	183	184	175	176	177	178	179
Уровень спортивной квалификации											
Для спортивных дисциплин: «бадминтон», «настольный теннис», «спортивное ориентирование - Спортивное звание «Мастер спорта России» или «мастер спорта международного класса»											

Сумма баллов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства для спортивной дисциплины:

- «бадминтон» - не менее 18 баллов;
- «настольный теннис» - не менее 15 баллов;
- «спортивное ориентирование» - не менее 9 баллов