

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ «САМБО-70»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта)**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»
Москомспорта
С.В. Соломатин**

« 15 » декабря 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Спорт глухих»
(дисциплины: боулинг, дзюдо, каратэ)**

**Москва
2023 г.**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**спорт глухих**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: **боулинг, каратэ, дзюдо**, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1051¹ (далее – ФССП).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта – «спорт глухих» (1140007711Я) включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
боулинг – личные соревнования	114 024 2 7 1 1 Я
боулинг – парные соревнования	114 025 2 7 1 1 Я
боулинг – тройки	114 026 2 7 1 1 Я
боулинг – абсолютное	114 029 2 7 1 1 Я
боулинг – командные соревнования	114 027 2 7 1 1 Я
каратэ - весовая категория 50 кг	114 093 1 7 1 1 Б
каратэ - весовая категория 55 кг	114 094 1 7 1 1 Б
каратэ - весовая категория 60 кг	114 095 1 7 1 1 А
каратэ - весовая категория 61 кг	114 096 1 7 1 1 Б
каратэ - весовая категория 67 кг	114 097 1 7 1 1 А
каратэ - весовая категория 75 кг	114 098 1 7 1 1 А
каратэ - весовая категория 68 кг	114 099 1 7 1 1 Б
каратэ - весовая категория 68+ кг	114 100 1 7 1 1 Б
каратэ - весовая категория 84 кг	114 101 1 7 1 1 А
каратэ - весовая категория 84+ кг	114 261 1 7 1 1 А
каратэ - абсолютная категория	114 267 1 7 1 1 Л
каратэ - ката	114 264 1 7 1 1 Л
каратэ - ката - группа	114 268 1 7 1 1 Л
дзюдо - весовая категория 40 кг	114 030 1 7 1 1 Д
дзюдо - весовая категория 44 кг	114 031 1 7 1 1 Д
дзюдо - весовая категория 48 кг	114 033 1 7 1 1 Б
дзюдо - весовая категория 50 кг	114 034 1 7 1 1 Ю
дзюдо - весовая категория 52 кг	114 035 1 7 1 1 Б
дзюдо - весовая категория 55 кг	114 036 1 7 1 1 Ю
дзюдо - весовая категория 57 кг	114 037 1 7 1 1 Б
дзюдо - весовая категория 60 кг	114 038 1 7 1 1 А
дзюдо - весовая категория 63 кг	114 039 1 7 1 1 Б
дзюдо - весовая категория 66 кг	114 040 1 7 1 1 А
дзюдо - весовая категория 70 кг	114 041 1 7 1 1 Б

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71668).

дзюдо - весовая категория 70+ кг	114 032 1 7 1 1 Д
дзюдо - весовая категория 73 кг	114 042 1 7 1 1 А
дзюдо - весовая категория 78 кг	114 043 1 7 1 1 Ж
дзюдо - весовая категория 78+ кг	114 044 1 7 1 1 Ж
дзюдо - весовая категория 81 кг	114 045 1 7 1 1 А
дзюдо - весовая категория 90 кг	114 046 1 7 1 1 А
дзюдо - весовая категория 90+ кг	114 047 1 7 1 1 Ю
дзюдо - весовая категория 100 кг	114 048 1 7 1 1 М
дзюдо - весовая категория 100+ кг	114 049 1 7 1 1 М
дзюдо - абсолютная категория	114 050 1 7 1 1 Л
дзюдо - командные соревнования	114 287 1 7 1 1 Л
дзюдо - ката – группа	114 288 1 7 1 1 Л

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; подготовка обучающихся спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Деятельность спортивной школы организуется в соответствии с государственным заданием, ежегодно устанавливаемым Москомспортом. В соответствии с государственным заданием Спортивной школе выделяется субсидия, предусматривающая расходы на предоставление услуг по спортивной подготовке **по спорту глухих (боулинг, дзюдо, каратэ)**, реализацию Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы (ЕКП), также целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников спортивных школ, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию обучающихся спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка обучающихся состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ, ЭСС);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификацией.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	--	-------------------------------

Для спортивной дисциплины «боулинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не ограничивается	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования	не ограничивается	15	2	

спортивного мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	не ограничивается	
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	не ограничивается	

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из групп различных этапов подготовки при соблюдении следующих условий:

- 1) разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- 2) не превышена единовременная пропускная способность в месте проведения занятий;
- 3) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. При различном максимальном количественном показателе по наименьшему показателю.

Многолетний процесс подготовки должен строиться с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности обучающихся);
- наглядности – единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека – первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово);
- соответствие педагогических воздействий возрасту обучающихся – предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого обучающихся.

Также необходимо соблюдать специфические принципы учебно-тренировочного процесса:

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность учебно-тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности обучающегося.

Общее количество отделений и групп регламентируется планом комплектования и Госзаданием, утвержденными Москомспортом.

Обучающимся проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спорт глухих» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

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	12	14-16	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728-832	936	1248

Построение процесса спортивной подготовки в Спортивной школе осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

Спортивная подготовка в Спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- 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.

Примечание: распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

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.

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

- групповые и индивидуальные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные, тренировочные мероприятия;

Одной из важных форм организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные мероприятия, которые проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

- спортивные соревнования

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
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2

Основные	-	1	2	4
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	2	3
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	2	3	4
Основные	-	2	2	3

Контрольные – применяются для проверки подготовленности обучающихся, эффективности прошедшего этапа подготовки.

Отборочные – для комплектования команды-участницы основных соревнований.

Основные (главные) – применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

Процесс спортивной подготовки обучающегося спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления, обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающегося спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спорта глухих (дисциплины боулинг, каратэ, дзюдо);

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

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

Обучающиеся спортсмены, проходящие спортивную подготовку в Спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечиваются:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный год во всех группах Спортивной школы начинается 1-го сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды, при необходимости, тренер-преподаватель может для некоторых обучающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха обучающихся в каникулярное время проводится в летние каникулы по индивидуальному плану, установленному Спортивной школой, для учебно-тренировочных групп и групп совершенствование спортивного мастерства.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 (для спортсменов старше 18 лет – возможно до 21.00). Занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные дни и каникулы.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки (дисциплина –боулинг)

Этапы и годы подготовки											
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	12	14	18	24				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)											
		9	8	5-6	4	2	Не ограничивается				
1.	Общая физическая подготовка	50	63	124	146	112	166				
2.	Специальная физическая подготовка	62	91	205	235	326	456				
3.	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	2	2	8	8	10	13				
4.	Техническая подготовка	60	81	125	145	186	206				
5.	Тактическая подготовка,	46	57	136	162	250	345				

	9	8	5-6	4	2	Не ограничивается
Общая физическая подготовка	88	114	134	155	142	234
Специальная физическая подготовка	98	120	166	192	254	285
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	1	1	5	5	8	11
Техническая подготовка	24	43	218	265	360	508
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	14	20	72	77	110	132
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8	16	16
Интегральная подготовка	5	8	12	12	16	16
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	11	14	30	46
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248

Годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки (дисциплина – каратэ)

Этапы и годы подготовки									
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)									
		9	8	6-5	4	2	Не ограничивается		
1.	Общая физическая подготовка	88	114	134	152	142	234		
2.	Специальная физическая подготовка	97	119	163	192	252	283		
3.	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	2	2	8	8	10	13		
4.	Техническая подготовка	24	43	218	265	360	508		
5.	Тактическая подготовка, и теоретическая, психологическая	14	20	72	77	110	132		

	подготовка											
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8	16					16	
7.	Интегральная подготовка	5	8	12	12	16					16	
8.	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	11	14	30					46	
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936					1248	

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

Таблица 8

№ 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 «боулинг»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-22	13-20	8-12	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28-32	32-38	32-38	32-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	8-12	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	23-28	18-22	13-18	13-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	20-25	24-28	24-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
№ 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 «дзюдо, каратэ»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85	20-25	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3

Важным условием выполнения задач, стоящих перед Спортивной школой, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность

и последовательность всей спортивной работы Спортивной школой.

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи Спортивной школы на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
- координации, когда согласовываются все виды планирования Спортивной школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерского-преподавательского коллектива.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного

(профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника	В течение года

		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.	
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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

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

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе 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-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
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 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-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе 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

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
	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 в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Обучающиеся спортсмены-помощники должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся, выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики принимаются на должность спортсмена-инструктора.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке мест занятий к тренировке должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся.

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

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов. Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического

развития

и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1.Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лица, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2.Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3.При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд. /мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4.Определение специальной тренированности.

Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов

в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять

учебно-тренировочным процессом.

Результаты обследования обучающихся заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого обучающегося позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэрионизаций, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Зачисление в Спортивную школу в целях получения услуг по спортивной подготовке осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Для допуска обучающихся Спортивной школы к участию в соревнованиях, а также в целях осуществления контроля за состоянием здоровья обучающихся Спортивной школой 1-2 раза в год организуется прохождение углубленного медицинского обследования (УМО) на основании заключенного договора с учреждением здравоохранения и утвержденным графиком.

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется силами врачей спортивной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «боулинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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;
- 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;

- 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля).

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Спортивной школой, 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 видам спортивной подготовки.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
3.	Бег на 800 м	с	без учета времени	
4.	Удержание равновесия в	с	не менее	

	положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения		5,0	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

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»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

Для спортивной дисциплины «боулинг»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,6
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.0
3.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее
			5
4.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее
			10,0

Для спортивной дисциплины «дзюдо»

1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более
			1.40 1.20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150 135
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			10 8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			15

Для спортивной дисциплины «каратэ»

1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,5 7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,5 11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более
			1.10 1.20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150 135
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			10 -
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее
			- 10,0

7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее 8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «боулинг», «дзюдо», «каратэ»			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.0	11.0
3.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			30	15
5.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее	
			15,0	13,0
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0

2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	-
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «боулинг», «дзюдо», «каратэ»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.10	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			35	15
5.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	-
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			35	-
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «боулинг», «дзюдо», «каратэ»				
Спортивный звание «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса»				

Обучающиеся, не выполнившие требования, установленные программой для данной спортивной группы, не переводятся на следующий этап и могут быть отчислены из спортивной школы, либо остаться на повторный курс спортивной подготовки.

В том случае, если отдельные особо одаренные обучающиеся достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы учебно-тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

подготовки обучающимися на всех этапах спортивной подготовки не ограничивается.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки подразделяется:

- начальная до 1 года подготовки;
- начальная свыше 1 года подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года подготовки обучающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап, как и этап начальной подготовки, подразделяется на два подэтапа: до 3 лет и свыше 3-х лет подготовки, но, в отличие от предыдущего, на тренировочном этапе (до 3-х лет подготовки) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической

и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Основным принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью этапа является выведение обучающихся на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена.

Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование обучающихся на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

Дисциплина «боулинг».

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

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для

планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебно-тренировочные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация боулеров, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки учебно-тренировочные нагрузки боулеров распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация боулера, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде учебно-тренировочные занятия боулера строятся на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боулера. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи **обще-подготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе с основными упражнениями на координацию.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода учебно-тренировочная нагрузка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание учебно-тренировочного занятия предполагает развитие комплекса качеств (технической подготовки, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой с использованием общефизической подготовки: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития координации при выполнении броска, технически правильное исполнение броска, техника разбега – основные упражнения данного этапа. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений), как основы повышения координации;
2. Выработка экономичной и варибельной техники движений, как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличающиеся от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности бoулера к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности

соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения и формы игры, которые редко применялись в течение годичного цикла (игра на конкретную кеглю, игра на минимум, игра левой (для правой) и наоборот – рукой), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет боулера не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных бoулeров применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.*

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений общефизической направленности. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма бoулeра, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности бoулeра, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла, в определенном объеме, планируется работа

по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту координированности, технической подготовки и специальной выносливости. Однако, основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению боулеров и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет не менее 1 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет спортивная подготовка технике игры в боулинг с использованием спеарного шара, с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий на дорожке может постепенно увеличиться с 2 до 4 раз в неделю (к концу 2-го года подготовки), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются спортивная подготовка и совершенствование навыков игры в боулинг, как с использованием спеарного (на данном этапе основного) шара, так и с использованием реактивного шара, развитие общей выносливости и координации.

Этап начальной подготовки (до года).

Годичный цикл условно можно разбить на 2 полугодия.

В первом полугодии проводится работа по обучению правильного подбора спеарного шара и освоению техники игры с места (баланс). Последовательность тренировок определяется тренером, исходя из функциональных возможностей обучающихся. Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация спортсменов и их функциональная и психоло-

гическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники игры в боулинг.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью выполнения бросков с использованием противоположной основной руки. Проведение игр «на счет» в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок (Принцип вариативности педагогических воздействий, см. выше). Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку - подведение итогов.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья, плановой госпитализации на длительные сроки и т.п.) могут набираться новички.

До конца тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники игры в боулинг.

Во втором полугодии - 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение техники разбега с использованием 1-4х шагов. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки - это работа на баланс, а остальные 40% общего объема тренировки целиком посвящаются изучению техники разбега и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники разбега 1-5 шагов и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет упражнений с использованием разбега.

В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования по программе: индивидуальный и командный зачеты. Обучающиеся, хорошо освоившие технику выполнения броска с помощью спарного шара, и выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группу начальной подготовки второго года.

Этап начальной подготовки (свыше года).

Занятия на 2-м году начальной подготовки, в основном, направлены на совершенствование техники выполнения броска с использованием спарного шара

и освоение навыков работы с реактивным шаром. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры «на счет» с использованием противоположной основной руке. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной подготовки.

В содержание занятий входят: выполнение броска с использованием техники разбега и баланса, разнообразные упражнения на конкретно заданную кеглю и т.д.

В конце второго года спортивной подготовки спортсменов должен:

- освоить технику выполнения броска как спеарным, так и реактивным шаром с использованием техники разбега и баланса;
- уметь правильно выполнять шаги;
- уметь работать по заданному таргету (прицельной метке) и заданной доске;
- уметь работать с разметкой на дорожке для игры в боулинг;
- знать основные технические характеристики спеарного шара и дорожки для игры в боулинг.

Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации).

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных боулеров массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10-11 лет):

- совершенствование выполнения бросков с использованием как реактивного, так и спеарного шара;
- формирование правильного навыка техники движений при выполнении броска, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- умение правильно согласовывать движение рук и ног (тайминг);
- правильное выполнение шагов (разбег);
- умение контролировать скорость передвижения по дорожке во время выполнения разбега;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала плавания, подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- совершенствование выполнения бросков с использованием как реактивного, так и спеарного шара (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники движений при выполнении броска, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- умение выполнять начальную позицию (стойка);
- правильное выполнение шагов;
- освоение техники выноса шара и замаха;
- умение согласовывать движение рук и ног (тайминг);
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала плавания, подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- получение первичных знаний, навыков и умения психологического контроля во время соревнований.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 13-13 лет):

- развитие координации, выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных упражнений на дорожке для игры в боулинг во 2-й зоне интенсивности;
- освоение навыков контроля скорости движения шара по дорожке;
- освоение навыков обработки шара во время его отпуска (релиз);
- развитие общей выносливости посредством плавания, спортивных игр, лыжной подготовки, бега, и других средств, не связанных с движениями во время выполнения броска;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений при игре на счет;
- формирование движений, свойственных боулерам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- привитие навыков игры в командный боулинг.

Задачи подготовки девочек (возраст 14 лет) и мальчиков (возраст 15 лет):

- развитие координации, выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных упражнений на дорожке для игры в боулинг во 2-й и 3-й зоне интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- умение правильно выполнять баланс;
- умение правильно выполнять начальную позицию (стойку);
- технически правильное выполнение шагов (разбег);
- правильное выполнение техники замаха шара;
- владение техниками выноса шара;
- умение согласовывать положение рук и ног(тайминг);
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно строить игру во время соревнований;
- умение «читать» диаграмму масляного покрытия дорожки и подбирать шар, в зависимости от ее кондиции.

Задачи подготовки девушек (возраст от 15 лет) и юношей (возраст от 16 лет).

Основными задачами данного этапа являются:

- умение контролировать скорость движения шара;
- умение обрабатывать шар во время его отпуска (релиз);
- получение навыков правильной конечной позиции при отпускании шара;
- правильное выполнение техники замаха шара;
- владение техникой выноса шара;

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно строить игру во время соревнований;
- умение «читать» диаграмму масляного покрытия дорожки и правильно подбирать шар в зависимости от ее кондиции;
- получение знаний о «дриле» шаров и его влияние на «работу» шара;
- психологическое умение играть в команде.

Дисциплина «каратэ», «дзюдо».

Содержание и планирование занятий (этап начальной подготовки).

Этап начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Гигиена. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учёбы и отдыха. Питание обучающегося. Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Правила соревнований. Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и др. действий. Запрещённые действия, оценивающие действия. Площадка, её разметка, судейство, термины судьи. Требования к спортивной форме. Практические занятия: Определение правоты в атаке. Определение правильности выполнения атакующих и защитных действий.

Судейство с применением терминологии.

Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Общая физическая подготовка. Значение и место ОФП в процессе тренировки каратиста. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: из различных исходных положений в стойке на коленях сидя, лёжа; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели 0,5 кг, скакалки. Упражнения и задания

на боксёрских мешках, лапах, грушах. Элементы акробатики страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост», «рондат», «курбет», «фляк». Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, метание набивных мячей до 2 кг, метание теннисных мячей. Плавание: вольный стиль на 25, 50м без учёта времени. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная Физическая Подготовка. Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества необходимые обучающемуся. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические Занятия. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча /0,5 -1,5кг/ одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук с хлопками перед грудью, над головой, за спиной/. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах. Упражнения на развитие быстроты; бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта - 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

Упражнения для развития ловкости; элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости; маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д., шпагаты.

Упражнения для развития выносливости; многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции /кросс/.

Изучение и совершенствование техники и тактики. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в подготовке, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперёд и назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, и положение туловища, рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками верхний, средний, нижний уровни: передняя рука, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах руками. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Практические занятия. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Челнок, - движение

вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой голова, корпус. Основная базовая техника: Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники передвижениях.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, то же в защите. Значение правильной стойки для лёгкого и быстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 3 номером, руками и ногами в различные уровни.

Выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовке проводится в середине и в конце спортивного сезона в виде соревнований.

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке состоит из техники выполнения стоек, ударов руками и ногами, блоков на месте и в движении.

Содержание и планирование занятий начальной группы свыше года годов спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля занятий. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

Практические занятия.

Общеспортивная подготовка. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без

снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем на груди и на спине, брассом на 50—100 м без учета времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в тренировочных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические задания. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упражнение). Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах). Отработка ударов ногами на различных уровнях. Атаки со связыванием рук.

Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды.

Выполнение контрольных нормативов по технической и физической

подготовке проводится в середине и в конце учебно-тренировочного года в виде соревнований.

Содержание и планирование занятий (учебно-тренировочный этап).

Первые два-три года этапа в планах занятий учебно-тренировочных групп большее внимание уделяется врачебному контролю, самоконтролю, предупреждению травм. Изучаются краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики. Выполнение контрольных нормативов.

В последующие годы план включает в себя: Правила соревнований. Основы методики тренировки. Инструкторская практика. Планирование и построение спортивной тренировки. Психологическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование технических приемов и тактики каратиста. Выполнение контрольных нормативов.

Содержание и планирование занятий учебно-тренировочной группы до 3 лет.

Врачебный Контроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к этикету и экипировке обучающегося. Защитные средства и правила и их использования. Размер площадки, виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей рефери, судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Необходимость занятий спортом для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный учебно-тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

Практические Занятия:

Общефизическая Подготовка. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания

в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

Специальная Физическая Подготовка. Упражнения для развития быстроты: Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений шагами, выпады и т.д. Выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте, с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперёд-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития силы: Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа. Упражнение «склепка». Подтягивания на перекладине разным хватом. Подъём силой. Подъём переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения финальной фазы в промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: Из положения глубокого седа, максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше, при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статистических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости. Применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью (макетом), выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс -3-6км. Участие в тренировочных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики. Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия,

своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практические занятия. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита руками от ударов в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Комбинированная техника рук и ног. Знакомство с подсечками, изучение простейших видов. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Учебно-тренировочные и соревновательные бои.

Выполнение контрольных нормативов. По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с приёмов из пройденного материала. Отработка серии на снарядах.

Содержание и планирование занятий учебно-тренировочной группы свыше 3 лет.

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований.

Практические Занятия: Судейство соревнований в качестве судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил. Основы методики спортивной тренировки.

Инструкторская Практика. Воспитательный и образовательный характер спортивной подготовки и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе спортивной подготовки и тренировки. Методы подготовки и тренировки. Изучение приёма. Подводящие упражнения. Последовательность изучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: учебно-тренировочные, контрольные. Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, без него, на снарядах, с тренером-преподавателем, в учебно-тренировочных боях, соревнованиях.

Практические занятия:

Инструкторская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений без партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебно-тренировочных боях, подбор зданий для тренировочных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Практические Занятия: Составление годичного учебно-тренировочного плана. Регулярное ведение дневника тренировки.

Психологическая Подготовка: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым

проявлениям, к само регуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы у противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Общая и Специальная Физическая Подготовка: Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряжённости учебно-тренировочного процесса после соревнований.

Специальная Физическая Подготовка: Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости по индивидуальным планам, составленным тренером-преподавателем.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена:

Расширение репертуара боевых действий, совершенствование техники, углубление теоретических знаний, расширение тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападения и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практические занятия: повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приёмы ближнего. Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Отработка тактических заданий с партнёрами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Тактически грамотное построение боёв. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведёт в счёте. Если, в результате небольшой травмы, спортсмену придётся бороться одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя последние 30 секунд (в выигрышном и проигрышном варианте). Проведение тренировочных сборов с различными секциями. Участие в городских и российских соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов: По технической подготовке оценивается техника выполнения приёмов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество выполнения сложных атакующих и обороняющих действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. По физической подготовке рекомендуются следующие нормативы: бег на 30м, челночный бег 3х10м, кросс 1500м, прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, отжимание за 20сек., подъем туловища из положения лежа на спине за 20сек.

Содержание программы на этапе совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства.

Вся работа со обучающимися идет практически по индивидуальным планам. Основное время отводится **специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке** и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику и др.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначения, планирование, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных нормативов. Учет в тренировке. Самоконтроль в процессе занятия спортом, систематический врачебный контроль. Измерение и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетные карты с учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

Восстановительные средства и мероприятия. Четыре группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Необходима высокая скорость реакции, быстрота, «взрывная сила», сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий. Медико-биологические аспекты такого вида в достаточной степени не изучены. В качестве специальных тестов используются: регистрации скорости выполнения технического действия, регистрация времени, затраченного на выполнение 10 излюбленных технических действий: повторное выполнение индивидуальной комбинации на время с педагогической оценкой качества приемов, оценка функциональных показателей (ЧСС, дыхание, АД, ЭКГ, латентное время двигательной реакции психологические тесты, содержание, лактата крови и т.д.) после поединка соревновательной интенсивности. Учитывается тактика, регистрируются попытки и техника приемов, дается экспертная оценка определения времени выполнения задания (выполняется под метроном) из боевой стойки, выполняется привычная комбинация технических действий, с возвращением в И.П. Тест прекращают при рассогласовании темпа движений с навязываемым ритмом.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных заданий для различных частей занятия. Участие в судействах на соревнованиях (муниципальных и городских) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря (работа с протоколами).

Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика используемых средств, для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия:

Общеспортивная подготовка. На данном этапе ОФП делают максимально приближенным к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, регби, пятнашки и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличении мышечной массы, и развитие способности проявлять силу в различных движениях.

1. Увеличение мышечной массы:

- Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. (Интенсивность упражнений 50-70% от максимальной, выполнять 3 раза в неделю).
- Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.) Также на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подходах. Отдых- 1-3 минуты. Применять, в основном, в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
- Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах) выполнять «до отказа», повтор 1-2 раза, отдых -3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

- Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга» выжимания, лежа, приседание с весом и т.д.) Интенсивность 80-95% от максимальной. Выполнять 1 раз, в 2-3 подходах. Отдых 2-5 мин. Делать 2 раза в неделю.
- Те же упражнения со штангой, выполняемые 2-4 раза подряд, в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минуты. Интенсивность 75-80% от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.
- Упражнения на ловкость и координацию: кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90%, 180% и 360%. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, «рондат» и т.д.

Упражнения на выносливость; кросс 3-6км. Работа на снарядах 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений: с отягощением 30 - 70% от предельного количества повторений от 5 до 1.

Упражнение на гибкость: Упражнение с большой амплитудой во всех суставах и во всех направления (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличивающей амплитудой. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вечером.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке, выведение на коронный прием. Техника (различные удары ногами в голову, подсечки), за которую дают максимальное количество баллов - «3».

- Бросковая техника на ближней дистанции.
- Интегральная тренировка: работа на снарядах 1 мин., сразу работа в парах 1 мин. и так 3 раунда без отдыха. Срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа 2 и 3 номером: 2-й номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары руками и ногами. Двойные контратаки, т.е. контратака или встреча + атака. 3-й номерTM атака + выход из атаки + встреча,

атака + выход + встреча + подхват выдергивание на встречу с последующей встречной атакой или контратакой.

- работа на краю или углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой соперника. Интервальная работа: выполняется в группах по 4 – человека. Работа через среднего, через каждые 30 секунд «спарринги» одного с каждым из своей группы без отдыха, после чего в середине остается последний нападающий и так до последнего участника. Захват инициативы, соревновательные комбинации, их анализ.

- работа на укороченной площадке. Интервальная работа: Тактика ведения боя - последние 30, 20, 10 секунд. То же, но в проигрышном состоянии 0:3, 0:2, 0:1.

- Работа против высокого и маленького спортсмена.

- Сложная комбинированная техника ударов рук, ног, бросков и подсечки.

- Участие в Российских и международных соревнованиях.

- Участие в учебно-тренировочных сборах с различными командами.

- Выполнение контрольных нормативов.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Особенности основных периодов тренировки:

1. В первом, подготовительном периоде создаются базовые предпосылки, которые и обеспечивают формирование спортивной формы.

2. Во втором периоде достигается высокий и устойчивый уровень специальной работоспособности, что является швеей достижения спортивных успехов.

3. В третьем периоде обеспечивается восстановление адаптационных возможностей организма за счёт снижения специфических учебно-тренировочных нагрузок

и переключения организма на реабилитационную работу, что и приводит к временной утрате спортивной формы, но вместе с тем и создаёт предпосылки для достижения нового, более высокого уровня в следующем большом цикле тренировок.

- после разминки можно выполнить работу любой направленности,

- после кросса /5 км и более / рекомендуется выполнять только легкую разминку и быть осторожным в упражнениях на растягивание,

- после большого объёма на разучивание и совершенствование техники можно выполнять упражнения на растягивания, быстроту, силу,

- упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу,

- упражнения для развития специальной выносливости выполняются после упражнений на быстроту или отдельной тренировкой; после них нецелесообразно выполнять большую по интенсивности работу.

15. Учебно-тематическое планирование.

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап	Темы по	Объем	Сроки	Краткое содержание
------	---------	-------	-------	--------------------

спортивной подготовки	теоретической подготовке	времен и в год (минут)	проведе ния	
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	$\approx$ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	$\approx$ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях	$\approx$ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды.

	организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся			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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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 Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.

	Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды

	проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			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 вне соревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к

				соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx$ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и сурдлимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и Сурдлимпийского движения. Чемпионы и призеры Сурдлимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на

				старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Сурдлимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и Сурдлимпийское движение. Социокультурные процессы в современной России. Влияние Сурдлимпийского движения на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и

	обучающегося			обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	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,	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных

	как функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в 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	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая

				функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательно й 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 многокомпонент ный 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. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплины «боулинг», «дзюдо», «каратэ») относятся:

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.

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

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

соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие площадки для игры для спортивных дисциплин: «боулинг»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для подготовки спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению Москомспортом. Спортивной формой и инвентарем обеспечиваются спортсмены учреждения, прошедшие отбор в составы сборных команд спортивной школы в разных возрастных категориях.

Таблица № 10

Для спортивной дисциплины «боулинг»			
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Выпариватель для удаления масла из шаров	комплект	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
3.	Гантели переменной массы (от 3,5 до 8 кг)	комплект	3
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
6.	Кегли	штук	160
7.	Конусы	комплект	6
8.	Кушетка массажная	штук	1
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч для мини-регби	штук	6
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
13.	Слесарные инструменты	комплект	1
14.	Насос для накачивания мячей	штук	1
15.	Ноутбук	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая надувная	штук	6
17.	Прибор измерения скорости шара	штук	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	9
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Станок для полировки шаров	комплект	1
21.	Станок сверлильный для вставки свитч и тамбов	штук	1
22.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
23.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	2
24.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
25.	Утяжелитель для ног	комплект	9
26.	Утяжелитель для рук	комплект	9
27.	Фрезерный ручной станок	комплект	1
28.	Шар для боулинга	штук	34
29.	Шлифовальный ручной станок	комплект	1

30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	18
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
	Весы до 150 кг	штук	1
	Видеокамера	штук	1
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
	Гонг боксерский	штук	1
31.	Доска информационная	штук	1
32.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
33.	Канат для лазанья	штук	3
34.	Канат для перетягивания	штук	1
35.	Ковер татами	штук	1
36.	Кушетка массажная	пара	2
37.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
38.	Мат гимнастический	комплект	2
39.	Мяч баскетбольный	штук	2
40.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
41.	Мяч футбольный	штук	2
42.	Насос для накачивания мячей	штук	1
43.	Ноутбук	комплект	1
44.	Перекладина гимнастическая	штук	1
45.	Пояс ручной для страховки	штук	2
46.	Секундомер электронный	штук	4
47.	Скакалка	штук	10
48.	Скамейка гимнастическая	штук	3
49.	Стенка гимнастическая	штук	6
50.	Табло информационное электронное	комплект	2
51.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
52.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
53.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
54.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
Для спортивной дисциплины «каратэ»			
55.	Весы до 150 кг	штук	1
56.	Видеокамера	штук	1
57.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
58.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
59.	Гонг боксерский	штук	1
60.	Доска информационная	штук	1
61.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
62.	Канат для лазанья	штук	3
63.	Канат для перетягивания	штук	1
64.	Ковер татами	штук	1
65.	Кушетка массажная	штук	2

66.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
67.	Мат гимнастический	комплект	2
68.	Мяч баскетбольный	штук	2
69.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
70.	Мяч футбольный	штук	2
71.	Насос для накачивания мячей	штук	1
72.	Ноутбук	комплект	1
73.	Перекладина гимнастическая	штук	1
74.	Пояс ручной для страховки	штук	2
75.	Секундомер электронный	штук	4
76.	Скамейка гимнастическая	штук	3
77.	Стенка гимнастическая	штук	6
78.	Табло информационное электронное	комплект	2
79.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
80.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
81.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

Таблица № 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Передаточная информация, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «боулинг»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обуч.	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Кроссовки утепленные	пар	на обуч.	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Насадка для скольжения	штук	на обуч.	-	-	-	1	1	2	1	1
8.	Носки	пар	на обуч.	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Обувь для боулинга	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Поло спортивное	штук	на обуч.	-	-	-	-	2	1	2	1
11.	Полотенце	штук	на обуч.	-	-	-	1	1	1	1	1
12.	Рюкзак	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	спортивный		обуч.								
13.	Тапочки (сланцы)	пар	на обуч.	-	-	-	1	1	1	1	1
14.	Фиксаторы коленных суставов	пар	на обуч.	-	-	-	1	1	2	1	1
15.	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обуч.	-	-	-	1	1	2	1	1
16.	Шапка спортивная	штук	на обуч.	-	-	-	1	1	2	1	1
17.	Шорты спортивные	штук	на обуч.	-	-	-	-	2	1	2	1

Для спортивной дисциплины «дзюдо»

18.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуч.	1	2	1	2	2	1	2	1
19.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуч.	1	2	1	2	2	1	2	1
20.	Наколенник и (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
21.	Наколенник и (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
22.	Налокотник и (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
23.	Пояс	штук	на обуч.	1	2	1	2	4	1	4	1
24.	Рюкзак спортивный	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Трико (трусы)	штук	на обуч.	2	1	2	1	3	1	3	1

	белого цвета										
26.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обуч.	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины «каратэ»											
27.	Кимоно (куртка и брюки)	компле кт	на обуч.	1	2	1	2	2	1	2	1
28.	Наколенник и фиксаторы для голеностопа	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
29.	Наколенник и (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
30.	Налокотник и фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
31.	Пояс	штук	на обуч.	1	2	1	2	4	1	4	1
32.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обуч.	-	-	-	-	1	1	1	1
33.	Трико белого цвета	штук	на обуч.	2	1	2	1	3	1	3	1
34.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обуч.	2	1	2	1	3	1	3	1

Проведение тренировочных мероприятий, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, а также экипировкой зависит от выделенных финансовых средств на обеспечение государственного задания.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины «боулинг»			
1.	Брюки-слаксы	штук	9
2.	Сменные подошвы	комплект	9
3.	Насадка для скольжения	штук	9
4.	Обувь для боулинга	пар	9
5.	Полотенце из микрофибры	штук	9
6.	Сумка для переноса шаров	штук	9
7.	Футболка поло	штук	9
8.	Чехлы для обуви	штук	9
9.	Щетка для обуви	штук	9

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками регламентируется планом комплектования и Госзаданием, утвержденными Москомспортом.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019

№ 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной- прохождение курсов повышения квалификации 1 раз в 2 года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

- система «ИАС Спорт»;
- Система дистанционного обучения Правительства Москвы;
- Карьерный портал Правительства Москвы