

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

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГБУ ДО МКСШОР «Восток»**

**И.Т. Куталадзе**



\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ГЛУХИХ» (дисциплина - спортивное ориентирование)**

**Москва  
2023**

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (спортивное ориентирование) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих" (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71668) (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивному ориентированию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Москвы и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации

Деятельность спортивной школе 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 виду спорта спорт глухих, спортивное ориентирование, реализацию Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы (ЕКП). Также спортивной школе выделяется целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти незнакомый им до старта маршрут, спланированный и отмеченный на местности контрольными пунктами в заданном порядке. Свой путь от одного контрольного пункта до другого участники выбирают самостоятельно и передвигаются по местности за максимально короткое время.

Спортивное ориентирование сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный

маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Спортивное ориентирование так же вызывает интерес к спортивно-оздоровительным и физкультурно-спортивным мероприятиям у детей с нарушением слуха. Занятия спортивным ориентированием помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения.

Занятия спортивным ориентированием улучшают физические качества человека в связи с развитием опорно-двигательного аппарата, вестибулярного аппарата, внутренних органов. Необходимо особо отметить положительное влияние занятий на поддержание зрения человека в связи с постоянной тренировкой глаз при отслеживании по спортивной карте свое перемещение по местности. Кроме того, формируются черты характера, необходимые для достижения успеха как в спорте, так и в жизни. А участие в тренировочных мероприятиях и соревнованиях увеличивает социальную адаптацию.

Вид спорта спорт глухих – спортивное ориентирование, входит в программу Сурдлимпийских игр, что дополнительно даёт стимулы глухим и слабослышащим спортсменам к активному занятию этим видом спорта.

### **Особенности вида спорта глухих. Специфика организации тренировочного процесса**

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения о скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Спортивные соревнования спорт глухих (спортивное ориентирование) проводятся по правилам вида спорта «спортивное ориентирование», за исключением того, что к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия для спортсменов.

## **2. Общие положения**

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 8 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности ГБУ ДО МКСШОР «Восток» (далее – Учреждение).

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);
- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);
- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанным на группу спортсменов, использование технических средств);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством физической культуры и спорта;
- приобщение спортсменов к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей; подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и города Москвы;
- поддержка лучших тренеров;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в учреждении.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу со спортсменами по адаптивной физической культуре и спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

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

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок спортивной подготовки по Программе – без ограничений.

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

### 3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.1. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (табл.1).

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|---|
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»     |                                    |                                                  |                               |   |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                  | 8                                                | до года                       | 9 |
|                                                           |                                    |                                                  | свыше года                    | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                  | 12                                               | до года                       | 6 |
|                                                           |                                    |                                                  | второй и третий годы          | 5 |

|                                               |                   |    |                              |   |
|-----------------------------------------------|-------------------|----|------------------------------|---|
|                                               |                   |    | четвертый и последующие годы | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2                            |   |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается | 15 | 1                            |   |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;

тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл.3)

Таблица 3

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(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 в год           |                                     |

|      |                                                        |                                                                           |             |   |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -           | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |   |

### 3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований          | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины «бадминтон» |                                    |                                                           |                                               |                                     |
| Контрольные                           | 1                                  | 5                                                         | 6                                             | 6                                   |
| Отборочные                            | -                                  | 2                                                         | 2                                             | 3                                   |
| Основные                              | -                                  | 2                                                         | 2                                             | 3                                   |

3.4. Годовой учебно-тренировочный план Приложение № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина – спортивное ориентирование) (далее – программа).

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

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

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

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



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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

Таблица №5

| № 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 «спортивное ориентирование» |                                                                                               |                                    |                                                           |                                               |                                     |
| 1.                                                    | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 55-60                              | 47-51                                                     | 35-42                                         | 30-38                               |
| 2.                                                    | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 24-28                              | 30-35                                                     | 30-40                                         | 35-42                               |
| 3.                                                    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | 2-3                                                       | 5-6                                           | 7-10                                |
| 4.                                                    | Техническая подготовка (%)                                                                    | 5-7                                | 5-7                                                       | 5-7                                           | 4-6                                 |
| 5.                                                    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-6                                | 5-6                                                       | 4-6                                           | 4-6                                 |
| 6.                                                    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | 1-2                                                       | 1-2                                           | 1-2                                 |
| 7.                                                    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 3-4                                                       | 3-4                                           | 4-5                                 |
| 8.                                                    | Интегральная подготовка (%)                                                                   | 2-3                                | 3-4                                                       | 5-7                                           | 5-7                                 |

3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Приложение № 3 к программе.

### 3.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться -

*на этапе начальной подготовки:*

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их

*на тренировочном этапе:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

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;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

*Этапный контроль* необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд. /мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

#### 4. Система контроля

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:

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

**Таблица №6**

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                       |                                                              |                      | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» |                                                              |                      |          |         |
| 1.                                                    | Бег на 30 м                                                  | с                    | не более |         |
|                                                       |                                                              |                      | 7,5      | 8,0     |
| 2.                                                    | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз       | не менее |         |
|                                                       |                                                              |                      | 12       | 10      |
| 3.                                                    | Челночный бег 3x10 м                                         | с                    | не более |         |
|                                                       |                                                              |                      | 12,5     | 13,0    |
| 4.                                                    | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами               | см                   | не менее |         |
|                                                       |                                                              |                      | 150      | 140     |

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

**Таблица №7**

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения                                                                                                                                                                                                                        | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |          |         |
| 1.                                                                    | Бег на 30 м                                                  | с                                                                                                                                                                                                                                           | не более |         |
|                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             | 7,1      | 7,6     |
| 2.                                                                    | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз                                                                                                                                                                                                                              | не менее |         |
|                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             | 20       | 17      |
| 3.                                                                    | Бег 600 м                                                    | с                                                                                                                                                                                                                                           | не более |         |
|                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             | 12,5     | 13,0    |
| 4.                                                                    | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами               | см                                                                                                                                                                                                                                          | не менее |         |
|                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             | 160      | 150     |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)       |                                                              | требования к уровню спортивной квалификации<br>не предъявляются                                                                                                                                                                             |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки<br>(свыше трех лет) |                                                              | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»,<br>«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 №8

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                         | Единица измерения | Норматив           |                     |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
|                                                       |                                                    |                   | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» |                                                    |                   |                    |                     |
| 1.                                                    | Бег на 30 м                                        | с                 | не более           |                     |
|                                                       |                                                    |                   | 6,0                | 6,5                 |
| 2.                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу  | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                       |                                                    |                   | -                  | 3                   |
| 3.                                                    | Сгибание и разгибание рук в висе<br>на перекладине | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                       |                                                    |                   | 3                  | -                   |
| 4.                                                    | Бег на 1000 м                                      | мин,с             | не более           |                     |
|                                                       |                                                    |                   | 4.40               | 5.40                |
| 5.                                                    | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами     | см                | не менее           |                     |
|                                                       |                                                    |                   | 165                | 155                 |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» |                                                    |                   |                    |                     |
| 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 №9

| №<br>п/п                                                                                     | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                                              |                                                |                   | мужчины  | женщины |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»                                        |                                                |                   |          |         |
| 1.                                                                                           | Бег на 60 м                                    | с                 | не более |         |
|                                                                                              |                                                |                   | 8.0      | 8.5     |
| 2.                                                                                           | Бег на 1000 м                                  | мин, с            | не более |         |
|                                                                                              |                                                |                   | 4.0      | 5.0     |
| 3.                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами | см                | не менее |         |
|                                                                                              |                                                |                   | 180      | 175     |
| Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»                                        |                                                |                   |          |         |
| Спортивное звание «мастер спорта России» или<br>«мастер спорта России международного класса» |                                                |                   |          |         |

## 5. Рабочая программа по виду спорта спорт глухих (спортивное ориентирование)

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

### Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 8 лет, желающие обучаться спортивному ориентированию, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами спортивного ориентирования, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;



- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям спортивным ориентированием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

#### Тренировочный этап (ТЭ).

Тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 12 лет, проявивших способности к спортивному ориентированию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники ориентирования на местности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов ориентирования на местности;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для спортсменов ориентировщиков;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

#### Этап спортивного совершенствования (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 13 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения кандидата в мастера спорта на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

- планомерное прибавление технических и тактических навыков;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для спортсменов ориентировщиков;
- увеличение собственно соревновательного опыта в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

#### Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 15 лет, прошедшие подготовку в группах ЭССМ и выполнивших норматив «Мастера спорта России» или «Мастера спорта России международного класса». Нахождение на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) на официальных соревнованиях;

- совершенствование технических и тактических навыков;
- использование специализированных средств для спортсменов ориентировщиков;
- увеличение собственно соревновательного опыта в процессе подготовки;
- увеличенный объем тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

5.2. Многолетняя подготовка в спортивном ориентировании строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате Детей занятиями спортивным ориентированием главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому спортсмену. Спортсмена высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в спортивном ориентировании. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели спортсменов высокой квалификации.

Спортивное ориентирование – индивидуальный вид спорта, который характеризуется разнообразием спортивных трасс и местности где проводятся спортивные соревнования. Участие в соревнованиях в различных ландшафтных районах помогает совершенствоваться в мастерстве ориентирования на местности. При этом реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку ориентировщиков необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у спортсмена в будущем. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности спортсмена, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе спортсменов и каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому,

чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в спортивном ориентировании, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АНП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Основной задачей технико-тактической подготовки спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления.

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Тренировки в ориентировании позволяют спортсмену совершенствовать свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и соревновательную (контрольные, отборочные и основные). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Соревновательная нагрузка у взрослых спортсменов вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Каждый большой годичный микроцикл для групп этапа начальной подготовки и 2-го года обучения и в группах тренировочного этапа содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах этапа начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочный процесс строится без деления на периоды.

Для более старших спортсменов микроцикл включает 5 циклов:

- общеподготовительный,
- специально-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный
- переходный.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

5.3. Теоретическая подготовка. Целью программного теоретического материала является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику контингента инвалидов. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на

учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10 -15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы тренировочных занятий. Содержание программного материала тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого занимающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей занимающегося. Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей занимающихся, особенностей материально-технической базы учреждения. Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов занимающихся, с учетом прироста в их физической подготовленности.

Учебно-тематический план в Приложении № 4 к Программе.

5.4. Интегральная подготовка. Интегральная подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно в игре. Только целостное, многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с его требованиями. Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений в условиях соревнований различного уровня. В спортивных играх, чтобы играть хорошо, необходимо играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков. В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе. Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение тренировочных игр с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры с соперником, с которым предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, кино-, видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые соперником, его манеру атаковать, излюбленные способы и направления ударов. Выявляют и слабые стороны в игре соперника: наиболее уязвимые зоны площадки, ошибки при приеме мяча с

подачи, и т. д. Учитываются также излюбленный темп ведения соперника, его боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества. Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем организма к соревновательным. На тренировочных занятиях необходимо систематически моделировать действие сбивающих факторов. Это достигается выполнением технико-тактических действий на фоне утомления. С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

#### 5.5. Психологическая подготовка.

Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с

добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и

второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время игры и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и



внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

#### 5.6. Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного спортивного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.
2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).
3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).
4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

### **6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту глухих дисциплина спортивное ориентирование относятся:

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

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

7.1. 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 спортивного полигона для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»;
- наличие спортивных карт;
- 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)<sup>1</sup>;

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.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 10

| № п/п                                 | Наименование                              | Единица измерения | Количество изделий |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «бадминтон» |                                           |                   |                    |
| 1.                                    | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект          | 3                  |
| 2.                                    | Гантели переменной массы (от 3,5 до 8 кг) | комплект          | 3                  |
| 3.                                    | Кушетка массажная                         | штук              | 1                  |
| 4.                                    | Мат гимнастический                        | штук              | 5                  |
| 5.                                    | Мяч баскетбольный                         | штук              | 1                  |

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|     |                                                 |          |     |
|-----|-------------------------------------------------|----------|-----|
| 6.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)        | комплект | 3   |
| 7.  | Мяч футбольный                                  | штук     | 1   |
| 8.  | Насос для накачивания мячей                     | штук     | 1   |
| 9.  | Оборудование контрольного пункта                | комплект | 50  |
| 10. | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 11. | Скамейка гимнастическая                         | штук     | 5   |
| 12. | Тренажер кистевой фрикционный                   | штук     | 10  |
| 13. | Электронные станции                             | штук     | 30  |
| 14. | Электронные чипы                                | штук     | 200 |

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», 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) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 8. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы:

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. *Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. *Васильев Н.Д.* Спортивное ориентирование: «Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. *Васильев Н.Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 198
6. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. *Воронов Ю. С.* Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ.
10. *Воронов Ю. С.* Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995.
11. *Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
12. *Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
13. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: Учебник, М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н.* Лыжный спорт: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
15. *Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. - Физкультура и спорт, 1981.
16. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура 1981.
18. *Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М.* Как провести соревнования. Воронеж, Издательство ВГУ, 2008 г.

Интернет ресурсы: [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru)

[www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru)

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы 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 |                                               |                                     |
|          |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|          |                                                   | 4,5-6                                                                       | 6-8                         | 12-14                                                    | 14-16          | 18-22                                         | 24-32                               |
|          |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|          |                                                   | 2                                                                           |                             | 3                                                        | 3              | 4                                             | 4                                   |
|          |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|          |                                                   | 9                                                                           | 8                           | 5-6                                                      | 4              | 2                                             | 1                                   |
|          |                                                   | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 158                                                      | 174            | 318-344                                       | 366-398                             |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 | 71                                                                          | 116                         | 202-236                                                  | 230-270        | 312-416                                       | 509-597                             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | 7                           | 13-20                                                    | 16-23          | 52-62                                         | 102-145                             |
| 4.       | Техническая подготовка                            | 16                                                                          | 20                          | 33-47                                                    | 39-54          | 50-73                                         | 58-87                               |
| 5.       | Тактическая подготовка                            | 16                                                                          | 20                          | 34-41                                                    | 39-46          | 41-62                                         | 58-87                               |
| 6.       | Теоретическая подготовка                          | 16                                                                          | 21                          | 26-32                                                    | 42             | 50-38                                         | 80-90                               |
| 7.       | Интегральная подготовка                           | 5                                                                           | 10                          | 20-26                                                    | 26-30          | 32-40                                         | 62-112                              |
| 8.       | Психологическая подготовка                        | 5                                                                           | 12                          | 20-25                                                    | 26-34          | 40-43                                         | 90-100                              |
| 9.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3                                                                           | 4                           | 6                                                        | 6              | 8-14                                          | 15-28                               |
| 10.      | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -                           | 4                                                        | 6              | 8-12                                          | 14-20                               |

|                              |                                               |         |         |         |         |          |           |
|------------------------------|-----------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|
| 11.                          | Судейская практика                            | -       | -       | 5       | 6-10    | 12       | 16        |
| 12.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3       | 4       | 4       | 4-10    | 10-20    | 16-30     |
| 13.                          | Восстановительные мероприятия                 | -       | -       | 4       | 6-16    | 18-20    | 20-30     |
| Общее количество часов в год |                                               | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-832 | 936-1144 | 1248-1664 |

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>                          | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.                                                                                                                                                                                                                                                                               | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания                                                                                                                              | В течение года |



|  |  |                                                                                                                            |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

| Этап спортивной подготовки                                                      | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | Беседы: «Что такое допинг и допинг-контроль?»<br>«Честный спорт»<br>«Последствия приема допинга для организма человека»                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение года   | Для обучающихся до 12 лет необходимо присутствие родителей (представителей (опекун, тренер). |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Семинары: «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Санкции при приеме допинга» «Антидопинговая грамотность»<br>«Допинг-контроль и порядок его прохождения»                                                                                                                                        | В течение года   | Для проведения семинаров необходимо пригласить специалиста РУСАДА                            |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Беседы: «Лекарственные препараты, запрещенные в профессиональном спорте»<br>«Санкции при приеме допинга»<br>Допинг как глобальная проблема современного спорта<br>Предотвращение допинга в спорте<br>Допинг-контроль<br>Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга<br>Актуальные тенденции в антидопинговой политике<br>Основы методики антидопинговой профилактики | В течение года   | Для проведения семинаров необходимо пригласить специалиста РУСАДА                            |

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                   | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Физическая культура и спорт в России                                                                              | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.                                                                                                                                            |
|                            | Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России                                 | ≈ 13/20                     | октябрь          | Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.                                                                              |
|                            | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.                                                    |
|                            | Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся                                                      | ≈ 13/20                     | декабрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. |
|                            | Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж                                                | ≈ 13/20                     | январь           | Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                      |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                      |         |        | развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. 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.<br><br>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 проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта | ≈ 14/20 | август | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами.                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                           |                                                                                           |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | «спорт глухих» по спортивным дисциплинам                                                  |           |            | преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных 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) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                                                 |
|                                                           | История возникновения олимпийского и паралимпийского движения                             | ≈ 70/107  | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107  | май        | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                                                                      |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                               |          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                                                                    | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                                                                                                                                                | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка 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.<br>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                                                                                                                                               | ≈ 1200   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                               | Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта                                                                                                             | ≈ 200    | сентябрь        | Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                                                                                                                                             | ≈ 200    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося                                                                                                                                     | ≈ 200    | ноябрь          | Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             | антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.<br><br>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                         |
|                                     | Психологическая подготовка                                                                                                            | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | <b>≈ 600</b>                              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | 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 соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ≈ 120                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                      |

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