

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель министра
физической культуры
и спорта Ставропольского края

П.А. Софьин

2023 г.



Согласовано

на заседании тренерского
совета ГБУ ДО СК «САШ»
протокол № 2 от 11.07.23

Утверждаю

И. о. директора
ГБУ ДО СК «САШ»

В.В. Ким

Приказ № 111 от 18.07.23



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
спорт глухих (дисциплина - гандбол)**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1051
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «спорт глухих»)

Возраст обучающихся с 9 лет и старше

Срок реализации без ограничений

Автор – составитель:
инструктор-методист
Коханная Л.Н.

Срок реализации программы с 01.01.2023 г. бессрочно

г. Ставрополь 2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина-гандбол) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденного приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта « спорт глухих».

Дисциплина гандбол в спорте глухих в части правил по виду спорта, а также практически во всех остальных компонентах сопоставима с видом спорта гандбол, которым занимаются спортсмены без ограничения по состоянию здоровья. Отличие проявляется в условиях допуска спортсменов к спортивным соревнованиям.

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Размер игрового поля площадки 40х20 метров с воротами размером 3х2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

Процесс подготовки гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели - демонстрации высоких спортивных результатов.

По своему физиологическому воздействию на организм человека одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения, является гандбол. Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды.

За матч полевым игроком посредством различных способов перемещения

преодолевают расстояние до 6 000-8 000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз.

Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно

пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8 000-9 000 ударов.

1.1 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Новосибирской области и России.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы учебно-тренировочной работы, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2. Теоретический раздел

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Начальной подготовки	не ограничивается	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	11
Совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	14
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом, при комплектовании

групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно - тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы.

Максимальная наполняемость учебных – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки приравнивается к двукратному количеству указанных в таблице №1.

2.1 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине «гандбол».

Объем Программы указан в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12
	свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	До года	9
	Второй и третий годы	8
	Четвертый и последующие годы	7
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	3
Высшего спортивного мастерства	весь период	2

2.2 Планируемый объем соревновательной деятельности по спортивной дисциплине «гандбол»

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	1	1	1	2
Основные	-	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность количества дней нахождения спортсменов на сборах, по этапам спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края	-	14	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные сборы					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы			до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	18		18	
3.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 дней		

2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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

2.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «название вида спорта».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

Имеющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей физической и специальной физической подготовке, восстановительные, мероприятия для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотрные мероприятия);
- 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;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3. «Практический раздел» программы

3.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО СК «САШ», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО СК «САШ».

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

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

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

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

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

Рабочая программа

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

Многолетняя спортивная подготовка в ГБУ ДО СК «САН» по спорту глухих строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней

тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

Этап начальной подготовки;

Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки: отбор детей, имеющих способности к занятиям по развиваемым в учреждении дисциплинам спорта слепых; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

- учебно-тренировочные: социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация.

- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки; повышение функциональных возможностей организма, обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту глухих не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по

выбранным дисциплинам вида спорта слепых, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (нарушение слуха), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы: - упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без которые предназначены для всестороннего физического

развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике, и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Дзюдоистам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.
- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности, обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 минут. Необходимо научить обучающегося проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников и т.д.). После окончания следует провести анализ выступления обучающихся (при этом дать возможность высказаться спортсменам, максимально привлекая их к самоанализу).

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в

состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

Практический материал для гандболистов различного игрового амплуа

Техника нападения.

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

Для игроков второй линии нападения.

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с низкого отскока (полуотскока), после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков ***первой линии нападения (крайних)***. Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой Остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением набавления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх- назад, вниз- назад, вперед- в сторону), с наклоном и без

наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке *в высоту и в длину (вправо, влево, вперед)*, толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных). Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед -в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча: Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении; Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т. д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

Техника вратаря

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной ногой (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

Структура годичного цикла.

В подготовке спортсменов разной квалификации предлагается три варианта годичного цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и учебно-тренировочном 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Учебно-тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность учебно-тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов. В этом варианте построения годичного цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении всего года, которое связано с участием спортсмена в тех или иных состязаниях. Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделить 3—5 основных.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса.

Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Учащиеся, заканчивающие

этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Ловкость - это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексy и формируется рисунок движения. Поэтому, очень важно чтобы именно в этом периоде юные спортсмены получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом учебно-тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувырки.
5. Лазание по канату.
6. Упражнение на равновесие.
7. Упражнение со скакалкой.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах,

также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- маховые движения отдельными звеньями тела.
- пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например, быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например, упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например, реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей спортсмена).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей

данного контингента следует избегать упражнений, не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.

Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера. Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега.

Многоскоки.

Броски мяча на дальность.

Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.

Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.

Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.

Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору.

Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки	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	Свыше трех		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	10	8-9	8-7	3-4	3-2
	Общая физическая подготовка	98	88	156	174	150	124
	Специальная физическая подготовка	60	62	124	136	150	162
	Техническая подготовка	98	98	138	180	258	312
	Тактическая и психологическая подготовка	42	48	126	132	210	400
	Интегральная подготовка	6	6	30	32	50	80
	Теоретическая подготовка	8	10	12	14	20	24
	Участие в спортивных соревнованиях			18	24	48	74
	Инструкторская и судейская практика			8	12	18	24
	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			12	24	32	48
Общее количество часов в год		312	312	624	728	936	1248

3.2. Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания(осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач,

содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

2.3.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.4.	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий Организация учебно-тренировочных мероприятий Проведение физкультурно-спортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года
2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий. бесед на тему «Значение государственной символики РФ» Организация экскурсий в музей города. Посещение музея «Россия моя история» г. Ставрополь	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО СК «САШ» - в городских, областных мероприятиях патриотической направленности	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении года

5.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайдмероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	В течении года
----	---------------------------------------	---	----------------

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

подготовки	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер - преподаватель	1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

3.4 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГБУ ДО СК «САШ», является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования

и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач пред-спортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером Восстановительные процессы

подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности, обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медикогигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;

- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медикобиологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на

соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции: - сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;

- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации; - регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле, - частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма, обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по

содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта глухих, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3843С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный	В процессе тренировки. 3 - 8 мин.

		массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция

После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических,	Сбалансированное питание, витаминизация,	4500 – 5500 ккал/день, режим сна,
	восстановительных процессов	щелочные минеральные воды	аутогенная саморегуляция

3.6 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «армрестлинг», «настольный теннис», начиная со второго года, для спортивной дисциплины «хоккей», начиная с третьего года.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 муниципального уровня на первом и втором году; 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.

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 межрегионального уровня; 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.

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 всероссийского уровня; 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.

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.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

спорт «глухих»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "гандбол"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	13,0
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			430	380
4.	Метание гандбольного мяча на дальность двумя руками сидя	м	не менее	
			4	3
5.	Метание гандбольного мяча одной рукой на дальность	м	не менее	
			8	6

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "гандбол"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	7,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			490	430
4.	Метание мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			12	8
5.	Метание мяча весом 1 кг двумя руками из положения сидя	м	не менее	
			4,8	3,8
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивных дисциплин "гандбол"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	10,5
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			580	480
4.	Метание гандбольного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			15	12
5.	Метание гандбольного мяча двумя руками сидя	м	не менее	
			6,8	5,8
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин "гандбол"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,3	9,3
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			780	680
4.	Поднимания туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более	
			40	30
5.	Метание мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			25	18
6.	Метание мяча весом 1 кг на дальность двумя руками сидя	м	не менее	
			10	8
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат с мастера спорта»				

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду 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".

Спортсмены, страдающие нарушением слуха, 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 координации и повышении утомляемости.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях
- относительная замедленность овладения двигательными навыками
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве

-низкий уровень развития силовых качеств (особенно статистической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей)

-замедленная скорость обратной реакции -невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, - оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Возрастные требования:

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна

эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.);

- в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

- с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его спортсменам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности занимающихся.

Психофизические требования.

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "гандбол"			
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
3	Кушетка массажная	штук	1
4	Мат гимнастический	комплект	5
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч гандбольный	штук	16
7	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
8	Мяч футбольный	штук	1
9	Насос для накачивания мячей	штук	1
10	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	2
11	Сетка для переноски мячей	пара	2
12	Сетка заградительная для зала (6х15 м)	штук	2
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
15	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
Для спортивной дисциплины "гандбол"											
1	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
2	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Свитер на вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5	Шорты гандбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
6	Футбольная гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 г. № 1051;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации;
6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
12. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
14. Шапкова Л.В.: Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001.
15. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
16. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Всероссийская Федерация спорта глухих - [http:// osfsg.ru/](http://osfsg.ru/).
3. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
6. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
8. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>

9. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке,
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. РУСАДА - www.rusada.ru
11. Сурдлимпийский комитет России <https://deaflymp.ru/>

