

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»  
А.М. Катаева  
«23» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТУ ГЛУХИХ  
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 8a9cb0f4793cb575eaa1431946d0e599  
Владелец Катаева Амина Махаммадовна  
Действителен с 10.06.2025 по 03.09.2026

г. Хабаровск, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1. Введение .....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Цель программы.....	4
1.5. Характеристика вида спорта и его основные отличительные особенности....	6
1.6. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту глухих, спортивная дисциплина – вольная борьба.....	7
1.7. Структура системы многолетней подготовки.....	9
<b>2. Нормативная часть</b>	
2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту глухих.....	11
2.2. Режимы учебно-тренировочной работы.....	12
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе.....	12
2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	14
2.5. Структура годового цикла.....	16
<b>3. Методическая часть</b>	
3.1. Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.....	16
3.2. Основные особенности работы с лицами, имеющие нарушения слуха.....	19
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта глухих, спортивная дисциплина - вольная борьба.....	22
4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.....	24
<b>5. Условия реализации программы</b>	
5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы...	25
5.2. Требование к кадровым условиям реализации Программы.....	25
<b>6. Информационное обеспечение программы.....</b>	<b>27</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	28

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спорт глухих» для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051<sup>1</sup> (далее – ФССП), Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03", типовыми спортивно-оздоровительными программами по виду спорта «спорт глухих» и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной дисциплине – вольная борьба.

## **1.2. Направленность программы**

Программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств у обучающихся спортсменов с инвалидностью, создание условий для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура инвалидов имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

## **1.3. Актуальность данной программы**

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, а у детей и подростков наблюдается недостаточная двигательная активность и ухудшение их физического состояния, особенно большое значение, приобретают занятия адаптивной

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).

физической культурой.

Физическое состояние, которым обладают люди с инвалидностью, и формирующееся в процессе психического развития и социализации осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами).

Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

Занятия адаптивной физической культурой укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение инвалида. Занятия способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровом образе жизни, рациональном питании, закаливании и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

**1.4. Целью программы является:** Привлечение максимально возможного числа обучающихся с нарушением слуха к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции, имеющих отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными обязанностями обучающегося через занятия вольной борьбой.

**Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:**

*Коррекционные* – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением зрения. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

*Оздоровительные* - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций

организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

*Воспитательные* – направлены на выработку определённых характерологических черт (воли, настойчивости, чувства коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

*Образовательные* - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

*Спортивные* - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

*Компенсаторные* - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, работающих по направлению адаптивная физическая культура и спорт, для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися, имеющие нарушения слуха.

**Форма обучения:** очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего учебно-тренировочного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, развития физических качеств, создания предпосылок для овладения техникой и тактикой в выбранной дисциплине, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

## 1.5. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спорт глухих является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (IPC) и охватывает лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху. Спортсменов с поражением слуха курируют – международный комитет **спорта глухих** (CISS), европейская организация спорта глухих, сурдлимпийский комитет России, общероссийская общественная организация инвалидов "Общероссийская спортивная федерация спорта глухих" (ОСФСГ). В соревнованиях по различным дисциплинам спорта глухих принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения слуха.

Сурдлимпийские игры (от лат. *surdus* – глухой), спортивные состязания для людей с нарушением слуха, т. н. сурдолимпиада. Летние сурдлимпийские игры (далее – С.и.) проводятся 1 раз в 4 года с 1924 (до 2001 Международные и Всемирные игры глухих) Международным комитетом спорта глухих (МКСГ, CISS или ICSD; объединяет 108 нац. федераций, президент – В. Н. Рухледев, Россия); с 1949 проходят также зимние состязания. Девиз С. и. – «*Per ludos aequalitas*» («Равенство через спорт»). В программе летних С. и. (София, 2013; участвовали 2711 спортсменов из 88 стран) – бадминтон, лёгкая атлетика, боулинг, велоспорт-шоссе, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, карате, маунтинбайк, настольный теннис, плавание, спортивное ориентирование, пулевая стрельба, теннис, тэквондо, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, футбол, гандбол; в программе зимних С. и. – горнолыжный спорт, лыжные гонки, сноуборд, кёрлинг, хоккей с шайбой.

**Вольная борьба** - является адаптацией вида спорта «Спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба) для глухих и слабослышащих спортсменов. Правила лишь немного отличаются от обычных соревнований по вольной борьбе.

Борьба и свойственные ей двигательные действия успешно используются в реабилитационных целях. Интегрирование приемов и элементов вольной борьбы в практику адаптивной физической культуры способствует решению задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств,

удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, повышения социальной адаптации, укреплении эмоционально-волевой сферы, самоутверждение личности. Занятия строятся с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической подготовленности и возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

### **Основные отличительные особенности вида спорта**

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

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

#### **1.6. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту глухих, спортивная дисциплина – вольная борьба.**

Спортивная подготовка спортсменов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

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 статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической 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.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других);

- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов; профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

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

В процессе занятий с детьми имеющие нарушения слуха можно выделить основные методы, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

**Метод скоростно-силовых упражнений** методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на учебно-тренировочном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

**Метод показа, или "контактный" метод** – применяют в том случае, если обучающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-

преподаватель, взяв руки обучающихся, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

**Метод мышечно-двигательного чувства.** Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

**Метод дистанционного управления** предполагает команды тренера-преподавателя, обучающегося с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.д.

**Метод практических упражнений** (метод основывается на двигательной деятельности учащихся. Так как спортсмены имеют ограниченные возможности, все задания должны вызывать у обучающихся доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежности страховки.

**Метод упражнения по применению знаний** (построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств. Этот метод направляет внимание учащихся на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении действий, и позволяют совершить первое усвоенных знаний в практическую деятельность.

**Метод стимулирования двигательной активности** (тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха, от комплекса неполноценности, неуверенности в своих силах.)

Также необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств, в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

## 1.7. Структура многолетней подготовки

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 01 января. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Годовой план учебно-тренировочных занятий рассчитан на 44 недели. Адаптивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются лица, имеющие инвалидность, при наличии медицинского допуска к занятиям по спортивной дисциплине – вольная борьба.

Администрация школы вправе запросить дополнительно другие документы, необходимые для решения вопросов, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Обучающимся предоставляется возможность продолжать спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе неограниченное количество лет независимо от имеющихся спортивных результатов, но с учетом медицинского допуска.

При выполнении контрольных нормативов (тестирования), показателей участия в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов возможен перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

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

Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу спортивно-оздоровительного этапа, могут обновлять свой состав несколько раз.

Программа рассчитана на 1 год.

**Спортивно-оздоровительный этап** с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с поражением зрения достигшие установленного возраста для выбранной спортивной дисциплины к систематическим занятиям избранным видом спорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Продолжительность обучения на данном этапе может длиться весь период занятий в учреждении. Система перехода со спортивно-оздоровительного этапа на последующие этапы спортивной подготовки и обратно зависят от индивидуальных физических и психологических возможностей организма спортсмена-инвалида.

**Специфические коррекционно-развивающие направления** подготовки спорта глухих:

- обучение технике основных движений;
- коррекция основных движений;
- развитие и коррекция координационных способностей;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- ознакомление с основами вид спорта «спорт глухих».

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту глухих, спортивная дисциплина – вольная борьба.

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие медицинский допуск к занятиям. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вольной борьбы.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки по вольной борьбе определяется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту «спорт глухих», утвержденный министерством спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1051 и ограничивается возрастом 10 лет.

Максимальный возраст обучающихся определяется согласно внутренних нормативных документов Учреждения.

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапов	Минимальный возраст зачисления на этап	Наполняемость группы (кол-во человек)	
			минимальная	максимальная
Вольная борьба	Весь период	10	9	12

**Примечание\*.** Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа определяется Учреждением ежегодно и утверждается директором с учетом функциональных групп спортсменов.

Минимальный состав спортивно-оздоровительных групп может быть увеличен в двухкратном размере в случае невыполнения Учреждением норматива по количеству детей-инвалидов и инвалидов в соответствии с государственным заданием.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При объединении в одну учебно-тренировочную группу спортсменов, имеющие разные по тяжести поражения (классы), наполняемость в данной группе определяется по наибольшему количеству спортсменов, относящихся

к определенной группе степеней функциональных возможностей. При равном количестве классов – на усмотрение Учреждения.

## **2.2. Режимы учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 44 недели.

Занятия проводятся не более 3-х раз в неделю с нагрузкой 4,5 часа в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учреждение имеет право объединять в одну группу обучающихся разных по функциональным классу и /или уровню спортивной подготовки.

Основными формами и средствами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья и быстрая утомляемость) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния людей с инвалидностью.

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе представлен в приложении 1.

## **2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе**

### ***Медицинские требования***

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по вольной борьбе.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Перед соревнованиями обучающиеся проходят дополнительное обследование. Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

При организации и проведении занятий с глухими и слабослышащими **абсолютными противопоказаниями** к занятию спортом являются:

- глубокое двухстороннее поражение слуха на фоне плохого функционирования вестибулярного аппарата.

**Относительными противопоказаниями** к занятию спортом являются:

- глубокая двухсторонняя потеря слуха и глухота;
- наличие перфораций барабанной перепонки у лиц с нарушением слуха.

Для лиц имеющие легкое нарушение слуха, среднюю тяжесть нарушения слуха и тяжелое двухстороннее повреждение противопоказаниями для занятий спортом является:

- гнойные воспалительные процессы, острые инфекционные заболевания;
- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной непроходимостью;
- последствия черепно-мозговых травм со склонностями к повышению внутричерепного давления и развития эпилептических припадков.

#### ***Возрастные требования.***

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по избранной спортивной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – не ограничен.

#### ***Психофизические требования.***

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе используется 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 учебно-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.

#### **2.4. Предельные тренировочные нагрузки**

Результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела учебно-тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному занятию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения представлено в таблице 2.

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок представлена в таблице 3.

Таблица 2

#### **Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 3.

**Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок**

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р<sub>1</sub>), в положении сидя.

Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р<sub>2</sub>) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р<sub>3</sub>). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ . Качество оценки работоспособности представлено в таблице 4.

Таблица 4.

**Качественная оценка работоспособности**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества учебно-тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью.

**2.5. Структура годичного цикла**

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное

внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

Структура годового цикла в спортивно-оздоровительных группах включает следующие элементы:

1. **Подготовительный период.** Отводится на основе большего количества упражнений объёмного материала;
2. **Соревновательный период.** В нем проводятся контрольные занятия с тестированием результатов технической и физической подготовленности обучающихся;
3. **Переходный период.** Как правило, в нем планируется активный отдых и подвижные игры.

Особенностью плана годового цикла спортивно-оздоровительных групп является длительный подготовительный период и относительно короткий соревновательный.

На этапе спортивно-оздоровительном периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучение технике и тактике. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования, освоенной технико-тактической подготовки.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса

В основе организации учебно-тренировочного процесса спорта глухих и слабослышащих лежат те же принципы, что и у здоровых спортсменов: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, дифференциации и индивидуализации, вариативность.

**Принцип доступности.** Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся независимо от его возможностей.

**Принцип постепенности,** предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма

необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение учебно-тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

**Принцип повторности.** Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

**Принцип наглядности.** Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. Принцип практически не применяется, так как, в первую очередь, он опирается на зрительное восприятие.

**Принцип сознательности и активности.** Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

**Принцип прочности** означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны спортсменов с нарушением зрения необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

#### ***Принцип дифференциации и индивидуализации.***

Дифференциация в адаптивной физической культуре означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляют медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей. Сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных – двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в учебно-тренировочном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого обучающегося, создать максимальные условия для его роста.

***Принцип вариативности*** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния учащихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов.

**Принцип коррекционно-развивающий.** Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

**Принцип компенсаторный.** Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций.

### **3.2. Основные особенности работы с лицами, имеющие нарушения слуха.**

У лиц с ослабленным слухом показывает, что их активность на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. К выполнению физической нагрузки организм слабослышащих адаптируется хуже, чем у здоровых, что характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления (дольше, чем у здоровых на 15,0%).

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья следует учитывать особенности психофизиологических, слухоречевых и познавательных возможностей обучаемых. Поэтому тренер-преподаватель, работающий с этой категорией обучающихся, обязан учитывать их психологические особенности:

- снижение способности к приему, переработке и использованию информации;
- быструю утомляемость и неустойчивость внимания;
- снижение скорости выполняемой деятельности;
- трудности переключения внимания.

При организации учебно-тренировочных занятий с глухими и слабослышащими необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма и здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с

доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

**Особенностями построения учебно-тренировочного процесса являются:**

- построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, речи и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных нарушением слуха, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- освоение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

**Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются:**

- индивидуальные практические и теоретические занятия, получение специфических знаний и освоение разнообразных двигательных умений и навыков;

- занятия реабилитационной направленности, которые подразумевают восстановление, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой, а также утраченных функций организма человека.

Глухим и слабослышащим свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, при этом к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;

- трудность сохранения статического и динамического равновесия;

- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом, по сравнению со слышащими;

- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы в 8-летнем возрасте величина отставания глухих от слышащих составляет 6,0–8,0%, достигая к 17-летнему возрасту 53,3%.

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма.

В многочисленных работах по этому вопросу указывается на значительную роль вестибулярного аппарата в развитии двигательной сферы.

Даже незначительные нарушения в работе вестибулярного аппарата вызывают существенные изменения моторики глухих. Вместе с тем нельзя не учитывать тот факт, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц,

страдающих вестибулярными нарушениями. Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе меняет функции не только вестибулярного аппарата, но и кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих. С точки зрения физиологии, о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям.

Из трех занятий в неделю два следует отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей обучающегося;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчлененного упражнения. В общей структуре занятий выделяются три этапа.

1. Начальное разучивание – создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмической структуры, предупреждение и устранение грубых ошибок в движении.

2. Углубленное разучивание – углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным особенностям обучающихся.

3. Самостоятельная работа. Включает в себя выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-просветительской деятельности и другие формы. Самостоятельная работа обучающихся контролируется

тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами.

С целью усиления коррекционного воздействия необходимо использовать упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции, которые выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается слухозрительно, а потом и на слух.

Для глухих обучающихся требуется демонстрация приемов, которая дополняется демонстрацией наглядных пособий (плакаты, фильмы, схемы и т.д.). Также допускаются имитация пробные попытки обучающихся выполнять технические приёмы. Изучение элемента техники необходимо начинать стоя на месте с последующим выполнением его при ходьбе и беге, совершенствовать в различных перестроениях, давать дополнительные задания перед выполнением двигательных действий. Для лучшего усвоения можно проводить учебно-тренировочные занятия вместе со здоровыми обучающимися.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта глухих, спортивная дисциплина – вольная борьба.**

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа можно приступать, имея любой уровень подготовленности. Задача – развить интерес обучающихся к систематическим занятиям избранной дисциплиной. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств обучающихся.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков представлено в таблице 5.

Таблица 5.

**Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Для отбора спортсменов, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Для достижения спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность обучающихся по вольной борьбе представлено в таблица 6.

Таблица 6

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по вольной борьбе**

Физические качества и телосложение (жен., муж.)	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и

силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

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, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю 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 (относительной силы), скоростной выносливости.

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

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

- высокий уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по избранной дисциплине;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по избранной дисциплине.

## **5. Условия реализации программы**

### **5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа по спортивной дисциплине – вольная борьба спорта глухих предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

- наличие татами

### **5.2. Требования к кадровым условиям реализации Программы**

Учебно-тренировочные занятия по данной общеобразовательной программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

## **6. Информационное обеспечение программы**

1. Адаптивная физическая культура – Авторский коллектив под общей редакцией ДПН, профессора С.П. Евсеева (Москва 2014)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов – Г.А. Макарова (Москва 2022)
5. Спортивная нутрициология – А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина (Москва 2020)

### ***Перечень Интернет-ресурсов:***

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ
2. <https://deaflymp.ru/> - Официальный сайт Сурдлимпийского комитета России
3. <https://osfsg.ru/> - Общероссийская общественная организация «Общероссийская спортивная федерация спорта глухих»

Приложение 1  
к дополнительной общеобразовательной  
программе по спорту глухих  
спортивная дисциплина – вольная борьба

**Примерный учебно-годовой план учебно-тренировочных занятий  
по вольной борьбе**

№ п/п	Разделы подготовки	месяц/ кол-во часов	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Количество часов в неделю (час)			<b>4,5 часов в неделю</b>											
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>87</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка (СПФ)	<b>52</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	<b>2</b>						2						
4	Техническая подготовка (ТехП)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Психологическая подготовка (ПП)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Тактическая подготовка (ТакП)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Теоретическая подготовка (ТеорП)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Всего</b>		<b>189</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

\*Примечание: Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение – не более 10%