|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение«Спортивная школа «Вымпел»(МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании тренерского совета МАУ «Спортивная школа «Вымпел» Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»№ 54 от 01.03.2023  |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «спорт глухих», дисциплина – лёгкая атлетика**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1307*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт глухих»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1051*

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап спортивной подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |
| --- |
| Разработчики |
| *Инструктор-методист отдела ФСО**МАУ «Спортивная школа «Вымпел»*  | Мотунова Алена Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мулявина Евгения Викторовна |

|  |
| --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
| 2.3. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.4. | Календарный план воспитательной работы  | 10 |
| 2.5. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.6. | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.7. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III.  | Система контроля | 18 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (лёгкая атлетика) | 23 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 24 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 33 |
| V.  | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 40 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 41 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 48 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Состоит из следующих дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года. Как вид спорта легкая атлетика включает различные виды соревнований, характеризующиеся специальной техникой выполнения двигательных действий, а также требующих особых снарядов и оборудования.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания предстоящего действия или движения, поэтому используется основной метод обучения для не слышащих спортсменов – наглядный: визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке) и посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная дисциплина – лёгкая атлетика, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1307.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, их самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

 Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «лёгкая атлетика») и составляет:

на этапе начальной подготовки – не ограничивается;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжок» |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | до года | 9 |
| свыше года | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | до года | 6 |
| второй и третий годы | 5 |
| четвертый и последующий годы | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1 |

**2.2. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Таблица 2 – Учебно-тренировочные мероприятия[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Таблица 3 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки[[3]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| 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 |

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности[[4]](#footnote-4)

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин «лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции», «лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «лёгкая атлетика – метания», «лёгкая атлетика – прыжок» |
| Контрольные | 1 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | 2 | 3 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Таблица 5 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |
| --- |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лёгкая атлетика» |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 18-22 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 140 | 183 | 259 | 292 | 301 | 299 |
| 2. | Специальная физическая подготовка  | 73 | 93 | 196 | 239 | 338 | 524 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 18 | 21 | 38 | 50 |
| 4. | Техническая подготовка  | 12 | 18 | 94 | 116 | 192 | 250 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 6 | 12 | 15 | 10 | 25 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика  | 0 | 0 | 7 | 8 | 9 | 12 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 3 | 6 | 19 | 22 | 28 | 50 |
| 8. | Интегральная подготовка | 3 | 6 | 19 | 15 | 20 | 38 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 | 936 | 1248 |

**2.4. 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).

Таблица 6 - 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 сортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;-формирование навыков наставничества;-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;-формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

 знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток – январь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил""Проверка лекарственных средств""Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.6. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ ДО «Спортивная школа «Вымпел» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, 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.

Таблица 8 – Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде  | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО  | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки  | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

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.

Таблица 9 – Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| **Для групп НП** |
| 1. | Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.  |
| 2. | Развитие физических качеств с учетом специфики отклонения в здоровье, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| 3. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| **Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ** |
| 1. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:-оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:-организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;-контроль рационов питания;-контроль соблюдения антидопинговых правил; -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих»;

формирование разносторонней общей и в специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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 и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**[[5]](#footnote-5)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средине и длинные дистанции» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 5,5 | 6,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 130 |
| 3. | Бег на 100 м | с | не более |
| 17,0 | 19,0 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 6,5 | 7,5 |
| 2. | Бросок медицинбола весом 3 кг вперед | м | не менее |
| 10 | 8 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 120 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжок» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 5,7 | 6,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 135 |
| 3. | Бег на 100 м | с | не более |
| 17,5 | 19,5 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |

Таблица 11 **– 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»**[[6]](#footnote-6)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,7 | 4,3 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более |
| 60,0 | 55,0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см | не менее |
| 180 | 160 |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 520 | 560 |
| 5. | Приседания с весом 25 кг | количество раз | не менее |
| 5 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средине и длинные дистанции» |
| 1. | Бег на 60 м с ходу | с | не более |
| 9,8 | 10,5 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более |
| 55,0 | 60,0 |
| 3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 13.0 | - |
| 4. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10.0 |
| 5. | Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 580 | 550 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 4,8 | 5,8 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 600 | 520 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 180 |
| 4. | Жим штанги из положения лежа на спине | кг | не менее |
| 50 | 35 |
| 5. | Приседание со штангой на плечах | кг | не менее |
| 70 | 45 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжок» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,7 | 4,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 3. | Бег на 100 м | с | не более |
| 14,5 | 15,5 |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 600 | 560 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» |
| 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» |

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»[[7]](#footnote-7)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,2 | 3,6 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более |
| 45,0 | 60,0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 200 |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 700 | 580 |
| 5. | Приседания со штангой на плечах | кг | не менее |
| 55 | 40 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» |
| 1. | Бег на 60 м с ходу | с | не более |
| 9,0 | 10,0 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более |
| 45,0 | 55,0 |
| 3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.0 | - |
| 4. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9.0 |
| 5. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 650 | 580 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 4,2 | 5,2 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 700 | 600 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 200 |
| 4. | Жим штанги из положения лежа на спине | кг | не менее |
| 55 | 40 |
| 5. | Приседание со штангой на плечах | кг | не менее |
| 75 | 45 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжок» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,5 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 190 |
| 3. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,0 | 14,3 |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 700 | 560 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица 13 **– 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»**[[8]](#footnote-8)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 2,8 | 3,2 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более |
| 39,0 | 55,0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 270 | 230 |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 750 | 600 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» |
| 1. | Бег на 60 м с ходу | с | не более |
| 8,0 | 8,5 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более |
| 40,0 | 50,0 |
| 3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 9.30 | - |
| 4. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 7.30 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу  | с | не более |
| 3,0 | 3,5 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 750 | 600 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 200 |
| 4. | Жим штанги из положения лежа на спине | кг | не менее |
| 90 | 55 |
| 5. | Приседание со штангой на плечах | кг | не менее |
| 110 | 70 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжок» |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,0 | 3,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 290 | 225 |
| 3. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,0 | 13,8 |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 800 | 600 |
| 5. | Приседание со штангой на плечах | кг | не менее |
| 80 | 55 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» | Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса» |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»**

**(ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**4.1. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки**

*Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)*

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности – непредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высокое поднимание бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития ловкости:

общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;

повороты, наклоны, вращения головы;

прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;

прыжок с высоты на точность приземления;

прыжки через скакалку: на одной, на двух ногах, со сменой ног, вдвоем, втроем;

перекаты;

кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев; лучезапястных, локтевых и плечевых;

махи и круговые движения во всех суставах;

круги руками наружу и вовнутрь;

упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;

упражнения на растягивание, на расслабление;

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;

наклоны;

одновременное и поочередное сгибание ног;

отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;

выпады и приседы;

лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);

вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;

игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

бег по пересеченной местности;

прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте или с продвижением);

прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;

прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи;

запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

стойка на носках, на одной ноге на месте;

упражнения с закрытыми глазами;

Подвижные игры и спортивные игры:

подвижные игры с построением;

подвижные игры на внимание;

подвижные игры с бегом и ходьбой;

подвижные игры с прыжками;

подвижные игры на равновесие; подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;

игры – эстафеты;

футбол;

баскетбол.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

 Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору и т.д.).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Комплекс беговых упражнений

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;

- бег с акцентированным отталкиванием стопой с небольшим продвижением вперед;

- прыжки с ноги на ногу;

- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

- челночный бег;

- бег спиной вперед до 15 м;

- бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.

Комплекс прыжковых упражнений

- прыжки с двух ног с места;

- многоскоки;

- прыжковый бег;

- бег с подскоком;

- прыжки на левой, на правой ноге;

- выпрыгивание из полного приседа;

- перепрыгивание препятствий.

 Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с сопротивлением, ходьба выпадами, запрыгивания на небольшую высоту, выпрыгивание вперед-вверх и т.п.).

 При применении средств СФП в работе с обучающимися групп начальной подготовки тренеру-преподавателю необходимо быть осторожным. Учитывать особенности организма обучающихся и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

Технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции.

*Этап начальной подготовки.*

Задачи:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучение технике высокого и низкого старта;

- обучение основам техники бега по дистанции и финишированию.

 Средства обучения технико-тактическим действия:

- бег с ускорениями на 30-60 м с последующим бегом по инерции;

- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегчённых условиях;

- эстафетный бег;

- стартовые упражнения.

*Учебно-тренировочный этап.*

 Задачи:

- обучение техники и тактике бега по виражу и при выходе из виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;

- совершенствование техники и тактики бега по прямой и финиширования;

- совершенствование техник и низкого старта;

- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

- бег с переключением темпа движений;

- эстафетный бег 4х10 м;

- стартовые упражнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

 Задачи:

- совершенствование техники и тактики спринтерского бега;

- совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;

- бег с отягощением на голени (200-400 г);

- бег с низкого старта по отметкам;

- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

- эстафетный бег;

- стартовые упражнения;

- бег с переключением темпа движений.

Бег на средние и длинные дистанции.

*Этап начальной подготовки.*

 Задачи:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучение технике высокого старта;

- обучение основам техники бега по прямой, входа в вираж, бег по виражу и выходу из него;

- ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции;

- обучение основным тактическим вариантам бега по дистанции;

- развитие общей выносливостью.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;

- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

- эстафетный бег.

*Учебно-тренировочный этап.*

 Задачи:

- обучение и совершенствование техники и тактики бега по виражу и при выходе из виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;

- совершенствование техники и тактики бега по прямой и финиширования;

- совершенствование техники высокого старта;

- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

 Средства обучения техники-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;

- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

- эстафетный бег;

- повторный бег на средних и длинных отрезках;

- равномерный кросс до 1 часа;

- темповый бег;

- фартлек;

- переменный бег, контрольный бег;

- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;

- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;

- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;

- стартовые упражнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Задачи:

- совершенствование техники и тактики бега;

- совершенствование скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

- имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;

- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

- эстафетный бег;

- повторный бег на средних и длинных отрезках;

- равномерный кросс до 1 часа;

- темповый бег;

- фартлек;

- переменный бег, контрольный берег;

- повторный бег на отрезках до 3000 м в условиях легкоатлетического манежа;

- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;

- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;

- интервальный бег на отрезках от 200 до 1500 м;

- стартовые упражнения.

Прыжки в длину с разбега.

*Этап начальной подготовки.*

 Задачи:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;

- обучение основам элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке, толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с места;

- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 по прямой с высокого старта и с ходу;

- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

*Учебно-тренировочный этап.*

 Задачи:

- обучение основам и совершенствованию техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;

- обучение техники ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;

- обучение технике приземления;

- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости. ловкости и общей выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- с 5-ти – 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

 Задачи:

- совершенствование техники отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет, приземление);

- совершенствование целостной структуры прыжка;

- совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного на высоте 240-300 см ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);

-с 5-ти – 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствие;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

Метание копья.

*Этап начальной подготовки*

 Задачи:

- обучение метанию копью с места из-за головы;

- обучение метанию копья с места при отведенной руке;

- обучение простейшему обгону снаряда в сочетании с броском благодаря ускоренному движению ногами;

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- демонстрация метания копья с небольшого разбега, обращая внимание спортсменов на отдельные элементы техники метания и разбор их;

- метание набивных мячей, ядер из-за головы с места, из исходного положения: ноги параллельно на ширине плеч или левая нога впереди;

- метание облегченных вспомогательных снарядов одной рукой из того же исходного положения;

- метание копья двумя руками из-за головы из исходного положения: левая нога впереди на всей стопе носком внутрь, правая нога на носке;

- броски набивного мяча, ядра, постепенно увеличивая поворот оси плеч вправо, полностью разгибая метающую руку;

- метание копья с места, стоя левым боком;

- метание вспомогательных снарядов с 3 шагов из исходного положения, стоя грудью в сторону метания;

- метания копья с 3 шагов двумя руками из-за головы;

- прыжки в длину с разбега;

- кроссовый бег;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 по прямой с высокого старта и с ходу.

*Тренировочный этап:*

 Задачи:

- обучение обгону снаряда, совмещая его с отведением снаряда и броском;

- обучение метанию копья с 4-6 бросковых шагов;

- обучение технике бега с копьем;

- обучение технике метания копья с разбега;

- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- отведение вспомогательных снарядов и копья на месте;

- метание на 3 шага с отведенной рукой со снарядом;

- метание копья с 4-6 бросковых шагов;

- бег с копьем держа его над плечом 20-50 м;

- бег скрестным шагом, держа выпрямленную руку с копьем;

- метание копья с небольшого разбега (2-4 беговых шага, 4-6 бросковых шагов);

- то же, постепенно увеличивая предварительную часть разбега до 10 беговых шагов;

- метание копья с полного разбега.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

 Задачи:

- совершенствование темпо-ритмовой структуры метания;

- совершенствование целостной структуры метания;

- совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- метания с различной длины разбега;

- метания с разбега;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;

- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Метание диска.

*Этап начальной подготовки.*

 Задачи:

- обучение техники броска диска с места из исходного положения: стоя лицом в направлении метания;

- обучение техники броска диска с места, стоя левым боком и спиной в сторону метания;

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- держание снаряда и свободное размахивание в различных частях;

- метание и бросание диска вверх-вперед, чтобы овладеть выпуском;

- исходное положение: лицом в сторону метания. Замах диском через сторону вправо с последующим броском;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта с ходу;

- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

*Тренировочный этап.*

Задачи:

- обучение техники броска диска с места, стоя левым боком и спиной в сторону метания;

- обучение повороту в сочетании с броском;

- обучение упражнению в целом и установление индивидуального варианта техники метания диска;

- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;

- броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;

- имитация поворота с различной скоростью без диска и с диском;

- повороты с диском и без диска;

- выполнение поворота по частям;

- метание диска с поворотом;

- метание диска с поворотом с предельной скоростью, сохраняя основные положения техники;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

 Задачи:

- совершенствование темпо-ритмовой структуры метания;

- совершенствование целостной структуры метания;

- совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- метания с различной длины разбега:

- метания с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;

- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Толкание ядра.

*Этап начальной подготовки.*

Задачи:

- ознакомление с техникой толкания ядра;

- обучение держанию и выталкиванию ядра;

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- демонстрация техники тренером-преподавателем или обучающимся, хорошо ею владеющим;

- объяснение последовательности движений, методами показа, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований;

- перебрасывание ядра из рук в руки;

- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;

- толкание ядра вперед – вверх и вперед – вниз;

- толкание ядра через различные предметы;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

*Тренировочный этап.*

 Задачи:

- обучение технике толкания ядра с места;

- обучение технике скачкообразного разбега;

- обучение технике толкания ядра со скачка;

- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

 Средства обучения технико-тактическим действиям:

- толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения сидя;

- толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя;

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;

- толкание ядра облегченного веса со скачка;

- толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Задачи:

- совершенствование техники толкания ядра;

- совершенствование целостной структуры толкания ядра;

- совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростно-силовой выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

- толкание ядер различного веса из круга;

- толкание ядер различного веса из круга;

- толкание ядра на результат;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 по прямой;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 14 – Учебно-тематический план на всех этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | $≈$**120/180** |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | $≈$13/20 | сентябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях. |
| Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России | $≈$13/20 | октябрь | Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида порта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов. |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающегося. | $≈$13/20 | ноябрь | Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. |
| Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся | $≈$13/20 | декабрь | Расписание учебно-тренировочного процесса и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. |
| Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж | $≈$13/20 | январь | Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих» | $≈$13/20 | май | Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели. |
| Значение физической подготовки в спортивной деятельности.Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих». | $≈$14/20 | июнь | Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям. |
| Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований.Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | $≈$14/20 | август | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. |
| Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь | $≈$14/20 | ноябрь-май | Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | $≈$**600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | $≈$70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | $≈$70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. |
| Режим дня и питание обучающихся | $≈$70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | $≈$70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | $≈$70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | $≈$70/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | $≈$60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | $≈$60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | $≈$60/106 | декабрь-май | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | $≈$**1200** |  |  |
| Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта  | $≈$200 | сентябрь | Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | $≈$200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося | $≈$200 | ноябрь | Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-0преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | $≈$200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | $≈$200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | $≈$200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | $≈$**600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $≈$**600** | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | $≈$120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | $≈$120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | $≈$120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика – эстафета» (далее – «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции более 400 м, «легкая атлетика – 5-борье», «легкая атлетика -7-борье», легкая атлетика – 10-борье» (далее – «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика – метание» и «легкая атлетика – толкание» (далее – «легкая атлетика – метания»), «легкая атлетика – прыжок» (далее – «легкая атлетика – прыжок»), основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются МАУ ДО «Спортивная школа «Вымпел» 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».

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)[[9]](#footnote-9);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Таблица 15 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[10]](#footnote-10)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4 | Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | пар | 10 |
| 6 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7 | Грабли | штук | 2 |
| 8 | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 9 | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 10 | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 11 | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 12 | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 13 | Доска информационная | штук | 2 |
| 14 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 15 | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 16 | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 17 | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 18 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 19 | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 20 | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 21 | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 22 | Круг для метания диска | штук | 1 |
| 23 | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 24 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 25 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 26 | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 27 | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 28 | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 29 | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 30 | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 31 | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 32 | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 33 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 34 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5) | комплект | 8 |
| 35 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 36 | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 37 | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 38 | Патрон для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 39 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 40 | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 41 | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 42 | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| 43 | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м) | штук | 1 |
| 44 | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
| 45 | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
| 46 | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| 47 | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 48 | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 49 | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 50 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 51 | Секундомер | штук | 10 |
| 52 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 53 | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 54 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 55 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 56 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 57 | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 58 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 59 | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 60 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 61 | Устройство для подъема планки при прыжках с шестом | штук | 2 |
| 62 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 63 | Электромегафон | штук | 1 |
| 64 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 65 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 66 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 67 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 68 | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| 69 | Ящик для упора шеста | штук | 1 |

Таблица 16 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика-метания» |
| 1 | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Молот в сборе | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Шест | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |

Таблица 17 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование[[12]](#footnote-12)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Обувь для метания диска и молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Перчатки для метания молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9 | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10 | Шиповки для метания копья | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13 | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительный образовательные программы спортивной подготовки.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027>

3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1307

**Список литературных источников**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1999.

2. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М., 2007.

5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

6. Хода Л.Д. Модели социальной интеграции неслышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004.

7. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4.

1. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-8)
9. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-9)
10. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-12)