

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ТОГАУ ДО САШ
от «16» октября 2024 г. № 64/1

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»
ТОГАУ ДО «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского и
сурдлимпийского резерва»**

г. Тамбов, 2024

Содержание

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
4.	Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».....	4
5.	Объём Программы.....	4
6.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
7.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	5
8.	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.....	6
9.	Объём соревновательной деятельности.....	6
10.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
11.	Календарный план воспитательной работы.....	11
12.	План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
13.	Планы инструкторской и судейской практики.....	25
14.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III.	Система контроля.....	31
15.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	33
IV	Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых».....	43
16.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	43
17.	Учебно-тематический план.....	44
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	48
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
18.	Материально-технические условия реализации Программы.....	49
19.	Кадровые условия реализации программы.....	60
20.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	61

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «велоспорт-тандем», «легкая атлетика», «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1100 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является подготовка спортивного резерва, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Класс	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	B3	6
			B2	4
			B1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	B3	4
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	4
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап	не ограничивается	14	B3	3

совершенствования спортивного мастерства			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	1
			B2	1
			B1	1

4. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

5. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	12-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-520	624-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки»						
Количество часов в неделю	3-6	4-6	6-12	12-16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество	156-312	208-312	312-624	624-832	выполнение индивидуального	выполнение индивидуального

часов в год					плана спортивной подготовки	плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-12	12-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

7. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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		

8. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

9. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»				
Контрольные	5	15	15	10
Отборочные	-	5	10	10
Основные	-	3	5	10
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки»				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Контрольные	1	1	2	2

Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	3

10. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

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

В 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.

Велоспорт-тандем - шоссе

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	Индивидуальный план	
						18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3		2		1	1
1.	Общая физическая подготовка	115	115	117	156	103	92
2.	Специальная физическая подготовка	103	103	173	231	421	514
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	23	31	65	80
4.	Техническая подготовка	41	41	33	44	19	23
5.	Тактическая подготовка	13	13	25	34	66	88
6.	Теоретическая подготовка	12	12	25	33	65	87
7.	Интегральная подготовка	3	3	23	31	56	80
8.	Психологическая подготовка	12	12	25	33	66	88
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	9	19	23
10.	Инструкторская практика	0	0	3	3	9	11
11.	Судейская практика	0	0	2	3	10	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	8	18	23
13.	Восстановительные мероприятия	4	4	7	8	19	23
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1144

Легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		4	4	6	12	Индивидуальный план	
						19	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2		2		1	1
1.	Общая физическая подготовка	124	124	156	312	425	446
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	113	225	356	355
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	12	39	69
4.	Техническая подготовка	9	9	10	19	39	57
5.	Тактическая подготовка	4	4	5	11	20	23
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	10	19	23
7.	Интегральная подготовка	2	2	6	13	30	57
8.	Психологическая подготовка	4	4	5	10	20	23
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	6	19
10.	Инструкторская практика	-	-	2	3	10	17
11.	Судейская практика	-	-	1	3	10	17
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	7	19
13.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	7	19
Общее количество часов в год		208	208	312	624	988	1144

Пауэрлифтинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	Индивидуальный план	
						15	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		1	1
1.	Общая физическая подготовка	225	300	99	119	117	146
2.	Специальная физическая подготовка	34	46	115	137	203	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	37	62	94
4.	Техническая подготовка	38	50	219	262	312	426
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	15	16	21
6.	Теоретическая подготовка	3	4	12	14	15	21
7.	Интегральная подготовка	3	4	5	6	16	21
8.	Психологическая подготовка	3	4	12	15	15	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	4	5	7
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	5
11.	Судейская практика	-	-	2	3	4	5
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	5	7
13.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	5	6	7
Общее количество часов в год		312	416	520	624	780	1040

10. Календарный план воспитательной работы

Данная Программа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения учащихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа является обязательной частью основной образовательной программы и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности.

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. «Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

Особенности организации воспитательного процесса

Спецификой образовательного процесса в ТОГАУ ДО «САШ» является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области адаптивной физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся. В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Процесс воспитания в ТОГАУ ДО «САШ» основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в ТОГАУ ДО «САШ»;
- ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;
- организация основных совместных дел учащихся и родителей как предмета совместной заботы взрослых и детей;
- системность, целесообразность и индивидуальность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в ТОГАУ ДО «САШ» являются:

- ориентир на создание психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел тренеров-преподавателей по АФК и учащихся является проведение и коллективный анализ их результатов;
- создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- тренеры-преподаватели по АФК ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитания: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитания:

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с учащимися;
- 2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 3) организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 4) организовывать профориентационную работу с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;

5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Методы воспитания учащихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем по АФК рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. Следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Нравственные привычки разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю по АФК следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением учащихся. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета

коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Реализация воспитательной программы учреждения осуществляется по пяти направлениям:

1. Модуль - «Воспитание на учебном занятии».
2. Модуль - «Работа с родителями».
3. Модуль - «Гражданско-патриотическое воспитание».
4. Модуль «Спортивно-массовые мероприятия».
5. Модуль - «Профессиональное самоопределение».

Модуль «Воспитание на учебно-тренировочном занятии»

Задачи модуля:

- формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания;
- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в образовательной организации;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности.

Планируемые результаты модуля:

- активизация процесса формирования у учащихся здорового образа жизни;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися;
- побуждение учащегося соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (тренерами-преподавателями по АФК) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися побуждение использование воспитательных возможностей.

Модуль «Работа с родителями»

Цель модуля: включение родителей и учащихся в единую совместную спортивную деятельность, приобретение навыков и умений в общении человеческих взаимоотношений.

Задачи модуля:

- установить партнерские отношения с родителями ради успешности ребенка, а следовательно, как залог успешности ТОГАУ ДО «САШ».

Формы реализации:

- индивидуальные встречи родителей и администрации школы;
- встречи педагогов и родителей учащихся;
- родительские собрания;

Планируемые результаты модуля:

- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми.
- достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и ТОГАУ ДО «САШ»

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»

Способствует социализации учащихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Задачи модуля:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;
- воспитание правовой культуры.

Формы реализации:

- организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя;

- беседы на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму»;
- информационный час «Памяти павших, будем достойны!», посвященный Дню Победы;

- участие в традиционных соревнованиях, посвященных Дню Победы;
- участие в мероприятиях, посвященных областному Дню здоровья.

Ожидаемый результат:

выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»

Цель модуля: развитие мотивации личности к познанию своих физических способностей к определённому виду спорта и реализация навыков самоорганизации учащихся.

Задачи модуля:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности учащихся средствами физической культуры в процессе спортивно-массовых мероприятий, её приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- выявление спортивных данных и спортивной подготовленности;
- проверка качества учебно-тренировочной и воспитательной работы, пропаганда идей физического воспитания и спорта;
- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;
- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Планируемые результаты модуля:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми;
- осуществление задачи физического воспитания учащихся в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям;
- приобретение соревновательного опыта.

Модуль «Профессиональное самоопределение»

Цель модуля: раскрытие особенностей нравственного облика и профессионального самоопределения, создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии по средством профессионального самоопределения.

Задачи модуля:

- подготовить учащихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;
- сформировать положительное отношение к труду.

Планируемые результаты модуля:

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить анализировать свои возможности и способности, соотносить их с желаниями (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);
- формирование понимания того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.

Планируемые результаты реализации программы воспитания.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей,

- которые взрослые получили в процессе их воспитания.

В процессе реализации программы учащиеся учатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В 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:	В течение года

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

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним в ТОГАУ ДО «САШ»**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	по темам: - что такое допинг? - исторический обзор проблемы допинга; - последствия допинга для здоровья; - виды нарушения антидопинговых правил; - ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил; - принципы и ценности, связанные со спортом; - права и обязанности спортсменов	Тренер	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовывать с ответственным в спортивной школе за антидопинговое обучение
	2. Теоретическое занятие (беседы)	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Тренер	1 раз в год	
	3. Теоретическое занятие	«Ценности спорта Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции; 3. Нарушения антидопинговых правил; 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 5. Риски использования добавок; 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования; 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена; 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS;	Тренер	2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ , Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	Тренер	1 раз в год	Получение сертификатов.
	4. Родительское собрание	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов.	Тренер	1 раз в год	
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	на темы: 1. Права и обязанности спортсменов, Вспомогательного персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом; 2. Нарушения антидопинговых правил; 3. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 4. Риски использования добавок; 5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования; 6. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; 7. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS; 8. Сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом. РУСАДА поддерживает и поощряет активное участие спортсменов и персонала спортсмена в указанных программах. 9. Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ; 10. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;	Тренер	2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Тренер	1 раз в год	
	3. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	Тренер	1 раз в год	Получение сертификатов
	5. Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	Тренер	1 раз в год	
	6. Родительское собрание	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	Тренер	1 раз в год	

12. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии и с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии и с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

2.	Выполнение необходимых требований для присвоения званий судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии и с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
----	---	---	--	----------------------

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и условий (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки)

- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го

годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Май или ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых	Июнь-август
Учебно-	Дневник самоконтроля	В течении года

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года

Восстановительные мероприятия и средства

Мероприятие	Задачи	Средства	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно - тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция

	построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов		
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 - 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин 5 мин саморегуляция, и гетерорегуляция
После микроцикла, спортивных	Физическая и психологическая подготовка к	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительные Учебно-тренировочные

соревнований	новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	занятия, туризм. После Восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция, и гетерорегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные Учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапах ССМ восстановительные средства применяются в зависимости от индивидуальных особенностей организма учащегося.

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:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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.

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

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B1»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	

		раз	10	8
8.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество	не менее	
		раз	1	
9.	Приседания за (15 с)	количество	не менее	
		раз	10	8
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
9.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
10.	Приседания за (15 с)	количество раз	не менее	
			12	10
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	
2.	Бег на 600 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки»				
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег на 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				

1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	3
5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

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 слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	7,5
2.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			5	3
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
6.	Приседание	количество раз	не менее	
			50	40
7.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			8	5
8.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	15	10
9.	Поднимание туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			130	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,5	35,0
4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,5
4.	Бег на 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
5.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			0.50	1.10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.05	1.13
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.02	1.10
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1»)			
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее 7,50 5,80
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее 9,50 7
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3»)			
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180 150
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее 7,80 6,00
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее 10,00 7,50
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
1.	Бег на 30 м	с	не более 8,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5 -
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 12 7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12 7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «велоспорт-тандем», «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки», «пауэрлифтинг»			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени	
3.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		10	4
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			10	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
8.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			10,0	5,0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	-
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			6.15	6.45
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			60	50
6.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			12	7
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
8.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			15,0	10,0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	-
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,00	55,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			19,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.10	4.00
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			18.30	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.30
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.55	2.15
6.	Бег на 60	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.10
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	4.00
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			49,0	53,0
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.52	2.10
6.	Бег на 60	с	не более	
			9,0	9,8
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками	м, см	не менее	

	снизу		12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	6,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	10,00
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
2.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «велоспорт-тандем», «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки», «пауэрлифтинг»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	без учета времени	

2.	Приседание	количество раз	не менее	
			80	60
3.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			10,0	5,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.00	17.30
2.	Приседание	количество раз	не менее	
			80	60
3.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			15,0	10,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «B1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,5	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			47,5	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			245	195
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,9
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	51,5
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	

			3,6	4,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			255	210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.45	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.40
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.50	2.00
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	52,0
6.	Бег на 60	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			2.55	3.30
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.45	1.55
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			46,0	50,0
6.	Бег на 60	с	не более	
			8,2	9,3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			90	60
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			80	45
3.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
			100	85
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			13,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,50
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			105	70
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			95	50

3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	90
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,5	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			14,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	12,50
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	
2.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «велоспорт-тандем», «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки», «пауэрлифтинг»		Спортивное звание «мастер спорта России»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых»

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

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической

и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние.

17. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и 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		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	здоровья человека			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет 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	≈	октябрь	Зарождение паралимпийского движения.

	возникновения паралимпийского движения	70/107		Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	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 в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». 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 «спорт слепых»	≈ 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 вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь - май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и

				социализации личности.
	Учет 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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам («велоспорт-тандем», «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки», «пауэрлифтинг») вида спорта «спорт слепых» относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «B1», «B2», «B3», «J1», «J2»).

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющих инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению при проведении учебно-тренировочных занятий,

а также совместно выступающих со спортсменом–инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях. Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов–инвалидов по зрению.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» 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 по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика бег на средние и длинные дистанции»;
- наличие места для метания (толкая), 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 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238;

- обеспечение поездок к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной подготовке спортивной подготовки;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем»			
1.	Автомобиль легковой для сопровождения (легковой, универсал)	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
8.	Камера для велосипеда	штук	10
9.	Капсула каретки	штук	20
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч баскетбольный	штук	2

13.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
16.	Переключатель задний	штук	6
17.	Переключатель передний	штук	6
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
19.	Покрышка для велосипеда	штук	10
20.	Рубашка и трос переключения	комплект	20
21.	Рубашка и трос тормозной	комплект	20
22.	Рулетка	штук	1
23.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	6
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Слесарные инструменты	комплект	1
26.	Спица	штук	50
27.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
28.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
29.	Станок сверлильный	штук	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	8
31.	Тормозные колодки	комплект	20
32.	Удлинитель электрический 20 м	штук	1
33.	Цепь	штук	20
34.	Чашки рулевые	комплект	10
35.	Шестеренка передняя	штук	6
36.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
37.	Эксцентрики	комплект	10
38.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки»			
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 6 кг)	комплект	4
5.	Грабли	штук	1
6.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
7.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
8.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
9.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
10.	Диск массой 1,0	штук	10
11.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
12.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
13.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
14.	Диски обрезные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
15.	Доска информационная	штук	2
16.	Колокол сигнальный	штук	1
17.	Конус высотой 15 см	штук	10
18.	Конус высотой 30 см	штук	20
19.	Конь гимнастический	штук	1
20.	Копье массой 400 г	штук	15
21.	Копье массой 500 г	штук	15
22.	Копье массой 600 г	штук	20
23.	Копье массой 700 г	штук	20
24.	Копье массой 800 г	штук	20
25.	Круг для места метания диска	штук	1
26.	Круг для места толкания ядра	штук	1
27.	Мат гимнастический	штук	10
28.	Мяч для метания 140 г	штук	10
29.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
30.	Ограждения для метания диска	штук	1
31.	Палочка эстафетная	штук	10
32.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
33.	Пистолет стартовый	штук	2

34.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
35.	Рулетка (10 м)	штук	3
36.	Рулетка (100 м)	штук	2
37.	Рулетка (20 м)	штук	3
38.	Рулетка (50 м)	штук	2
39.	Секундомер	штук	10
40.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
41.	Скамья гимнастическая	штук	20
42.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
43.	Стартовые колодки	пар	10
44.	Стенка гимнастическая	штук	2
45.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
46.	Указатель направления ветра	штук	4
47.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
48.	Электромегафон	штук	1
49.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
50.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
51.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
52.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
53.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
54.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
55.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	комплект	30
4.	Гири спортивные (8,16,24,32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
6.	Магнезница	штук	1
7.	Плинты (подставки 5,10,15 см)	пар	3

8.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скамья гимнастическая	штук	1
11.	Скамья для жима лежа	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	1
13.	Стойка под гантели	штук	2
14.	Стойка под диски и грифы	штук	4
15.	Стойка для приседания со штангой	штук	2
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17.	Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	3
18.	Футболка	штук	10
19.	Пояс для пауэрлифтинга с карабином	штук	10
20.	Гетры для тяги	пар	10
21.	Кистевые бинты	пар	10
22.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	10
23.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	10
24.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	10
25.	Обувь для тяги	пар	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования 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 «велоспорт – тандем»											
1.	Велотандем шоссейный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Велотандем горный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Запасные колеса для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Велостанок роллерный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
7.	Велостанок под заднее колесо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Покрышка для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
9.	Камера для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
10.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	1

11.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
12.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	4	2
13.	Контактные педали для шоссейного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
14.	Контактные педали для горного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Велокомпьютер	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
16.	Велобачек	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	8	1
17.	Держатель велобачка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки»											
18.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
19.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
20.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования 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 «велоспорт – тандем»											
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велосипедные гамашы короткие	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Велосипедные гамашы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велосипедные гамашы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
5.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Велосипедная майка	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
7.	Велосипедная майка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Велосипедные перчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	6	1
9.	Велосипедные перчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
10.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

11.	Велосипедные туфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Велосипедные туфли трековые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
13.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
14.	Велосипедная шапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	6	1
15.	Велосипедная шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
16.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
22.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
24.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
25.	Велошлем	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
26.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки»											
27.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
28.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
29.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

30.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
31.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
32.	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
33.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
34.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
35.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
36.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»											
37.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
38.	Гетры для тяги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
39.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
40.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
41.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
42.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
43.	Обувь для становой тяги	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
44.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
45.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
46.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

17.Кадровые условия реализации Программы

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

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних 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).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г. № 1051.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Министерства спорта РФ от 09.01.2023 г. № 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации».

8. Приказ Министерство просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

10. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 17 (ред. от 10.04.2019 г.) «Об утверждении правил вида спорта «спорт слепых».

Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

2. <http://fss.org.ru> Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация спорта слепых».

3. <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс».

4. <http://www.rusada.ru> – Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

