

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Авангард»

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 28.04.2023г.



Директор МБУ ДО «СПШ «Авангард»
В.И. Колесников
Приказ № 93/2 от 02.05.2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТ ГЛУХИХ» по спортивной дисциплине легкая атлетика

Срок реализации этапов программы:

- Этап начальной подготовки – не ограничивается
- Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики Программы: заместитель директора Лудакова Н.В.

начальник методического отдела Булгакова Т.В.
инструктор-методист Журавлева М.О.
инструктор по спорту Ярым А.П.
тренер Горячев А.В.

Городской округ Коломна
2023 год

Пояснительная записка

Спорт в глущих является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества.

Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социальных отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самореализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагаемая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как обеспечение здоровья, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимального спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей. Как это ясно из наименования в соревновательных дисциплинах спорта глухих принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии: глухие и слабослышащие.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Состоит из следующих дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легкодоступных упражнений, которыми можно заниматься в любое время года. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с допущением Международного спортивного комитета спорта глухих.

Составная проходит по следующим дисциплинам:

- барьерный бег 60м, 100м (женщины, девушки), 110м (мужчины, юноши), 400м;
- бег 60м, 100м, 200м, 300м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 5000м (мужчины, женщины), 10 000м (мужчины, женщины);
- бег на шоссе 15км (мужчины, юноши, женщины), 21,0975км (мужчины, юноши, женщины), 42,195км (мужчины, женщины);
- бег с препятствиями 2000м, 3000м (мужчины, юноши);
- кросс 1км, 2км, 3км, 4км, 5км (мужчины, юноши), 6км (женщины), 8км (мужчины, юноши), 12км (мужчины);
- метание диска, копья, молота;
- прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройным;
- толкание ядра;
- эстафета 4 x 100м, 4 x 200м, 4 x 400м;
- 10-борье (мужчины);
- 7-борье (женщины, девушки).

В нашей стране легкая атлетика, как один из массовых видов спорта, развивается на основе стальной системы теоретических знаний и практических мероприятий, обеспечивающих всестороннее развитие спортсмена и непрерывное совершенствование их мастерства.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Авангард» городского округа Колומна (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность МБУ ДО «СПШ «Авангард» (далее – Учреждение):

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71668);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №114н «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 мероприятий медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организационных и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Тотал» к труду и обороне» (ТТО)» и форм методических заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года);

• Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

1.2. Данная Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

1.3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивной и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по легкой атлетике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (приказ Министерства спорта РФ от 21.12.2022 №1307), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 №1051).

При написании Программы использовались правила по виду спорта «спорт глухих», включенные во Всероссийский реестр видов спорта, результаты мониторинга образовательных показателей обучающихся в Учреждении по виду спорта легкая атлетика, основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта, методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности, современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методы планирования учебно - тренировочного процесса, современные методы учебно - тренировочной работы с обучающимися, положения нормативных правовых актов в области образования и физической культуры и спорта, а также предложения органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов

Российской Федерации в области образования, общероссийских спортивных федераций и иных организаций.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенно-сти) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебного - тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно - целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебного - тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебного - тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузок, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебного - тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать процессу подготовки обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Учебный материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно – тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по видам легкой атлетики.

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении занятий по виду спорта спорт глухих по спортивной дисциплине легкая атлетика, однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно – тренировочного процесса.

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволяет тренеру – преподавателю строить четкую структуру учебно – тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно – тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе тренировок, учитывая особенности различия видов легкой атлетики.

2.1. Нормативная часть Программы

Нормативная часть Программы разрабатывалась на основе нормативных документов (п.1.1 Программы), и включает: сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика и утверждены «Положением о комплектовании учебных групп» в Учреждении. (Таблица №1)

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Годы спортивной подготовки	
		min	max
не ограничивается	9	до года	9
		свыше года	8
не ограничивается	11	до года	6
		второй и третий годы	5
		четвертый и последующий годы	4
			8
не ограничивается	14	-	2
не ограничивается	15	-	1

Минимальный возраст зачисления на Программу – 9 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической подготовке и специализации для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – не устанавливается. Разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) - III юн., II юн., I юн., III, II, I разряды.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке и специализации для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание «Мастер спорта России» или «мастер спорта Международного класса», успешно сдать нормативы по общей физической подготовке и специализации для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

2.1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно – тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на

Таблица №1.

календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом. Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике представляются в таблице №2

Этапный норматив	До года		Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивной подготовки мастера	Этап высшего спортивного мастерства
	4,5-6	6-8					
Этапы и годы спортивной подготовки	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664	
	Общее количество часов в год	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год				

(по стандарту)

Этапный норматив	До года		Свыше года	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года	2 года					
Этапы и годы спортивной подготовки							
	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год					

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно - тренировочные мероприятия (таблица №3);
- спортивные соревнования (таблица №4);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), воз- растных и гендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность I часа учебно - тренировочного занятия – 60 минут (ас- синонимический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ 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 спортивной мастерства – четыре часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часов.

При организации учебно-тренировочных занятий с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что их основной эффект сопровождается вторичными отклонениями со стороны двигательных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают трудности в обучении, поэтому особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с жестами (жестовый язык).

Учитывая психофизиологические особенности глухих и слабослышащих спортсменов непосредственно процесс обучения необходимо условно делить на три этапа:

I этап – создание обучающегося общего представления об изучаемых локомоциях, а так же их связи с ранее изученными упражнениями;

II этап – особая роль отводится коррекции техники выполнения упражнений;

III этап – направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно - тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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 учредения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся УЧР ежедневным для подготовки обучающихся к соревнованиям высокой деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно - тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

Таблица № 3.

№ 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)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный 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
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14

Объем соревновательной деятельности

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обслуживания	-	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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей напряженности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования - организационная часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой - правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовкой спортсменов. Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвазивности обучающихся положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной классификации, и правилами вида спорта «спорт глухих»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых положений международных антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются на соревнования в соответствии с соответствиями с годовым и месячными планами физкультурно – спортивной мероприятий Учреждения, на основании календарных планов мунципальных, межрегиональных, всероссийских

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	4	5	5
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4

Таблица №4

Этапы и годы спортивной подготовки

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика представлены в таблице №4.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Учреждения, осуществляются в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий мунципальных образований.

12

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией спорта глухих и общероссийской федерацией легкой атлетики, правилами соответствующих видов легкой атлетики, положенными (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Основными формами учебного процесса в Учреждении являются:

- очная форма;
- в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программ в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.
Основная организационная форма учебного – тренировочного процесса для всех обучающихся - групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапам подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.2. Практический (методический) раздел Программы

Практический (методический) раздел Программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебного – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебного – тренировочного на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 2 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебного – тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как организационных звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации доплатной

образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, мелико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в % представлен в Приложении №1

Форма (рекомбентный образец) годового учебно – тренировочного плана Учреждения по видам легкой атлетики в часах представлен в Приложении №2.

2.2.2. Календарный план воспитательной работы

Возрастные роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливают повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесечный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно – тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложении №3.

2.2.3. План мероприятий, направленных 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

41

ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под росписью с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам видам спорта. На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, а также мероприятий по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусматривающую планами спортивными и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегийных органов управления организацией). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, выделяются беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подписью обучающегося. Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.2.4 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – легкая атлетика, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско - преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятием в легкой атлетике терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других

группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Приложении №5

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

В управлении учебно – тренировочным процессом важную роль играют медицинский контроль и восстановление обучающихся.

Обучающиеся, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройств слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомотий в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышения утомляемости.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НЛ)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- нахождение в процессе учебно - тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнованиями, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно – тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами учебно-физкультурного диспансера по договору.

Многолетний опыт работы говорит о чрезвычайной важности медицинского заключения о здоровье спортсмена, о состоянии его органов и систем, о их функциональных возможностях, об уровне восстановления.

Восстановление – процесс борьбы с наступившим в учебно – тренировочных занятиях утомления. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно - тренировочном занятии, так и в целом в тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно - тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовкой, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
 - физиотерапия,
 - гидротерапия,
 - все виды массажа,
 - русская парная баня или сауна.
- Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
 - разнообразные досуг,
 - комфортабельные условия быта;
 - создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.
- Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.
- Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно - тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.
- Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.
- На основании вышеизложенного, можно сказать, что результаты медицинского контроля и уровня восстановления спортсмена позволяют тренеру - преподавателю своевременно вносить изменения и дополнения в программы тренировок обучающихся, что будет способствовать повышению качества учебно - тренировочного процесса.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Условием эффективной подготовки спортсмена является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно - тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

На основании этого в Учреждении проводится аттестация, т.е. оценка уровня достижений, знаний и умений обучающихся осваивающих Программу.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный мониторинг результатов учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки как общим отдельным обучающимся, представляемымными вышестоящими нормативными и квалификационными требованиями по годам и этапам.

18

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по до-полнительным образовательным программам спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика;
- 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.

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

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах, видах спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика;

- 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 соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоенному спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

- пройти физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- достигать результатов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнованиях.

спортивных соревнованиях; - - - - - пройти физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3 Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по видам спортивной подготовки представлены в Приложении №7.

IV. Рабочая программа по виду спорта (легкая атлетика)

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебного тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера - преподавателя составляется на каждой реальной зумый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренировочного-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по видам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- пропедевтическая, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебного-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки обучающихся.

Компоненты системы под-готовки	Создать, представляющие о системе занятия	Создать, представляющие о системе подготовки контроля за состоянием спортсмена	Создать, представляющие о системе подготовки (вопросы применения средств совершенствования знаний о системе
	НП	ТТ	ТСС и ВСМ
Задачи на этапах подготовки			

Основные задачи на этапах подготовки

Таблица №5

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

Программный материал описанный в рабочей программе для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях, медицинское обеспечение.

Далее определим основные задачи этих разделов по этапам подготовки (Таблица №5).

- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отделе-ного этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструменты тренировочного процесса;
- II. Пояснительная записка;
- I. Титульный лист;
- Структура рабочей программы тренера-преподавателя:
- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструменты тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отделе-ного этапа спортивной подготовки;
- Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:
- I. Титульный лист (на бланке Учреждения);
- 1.1. Триф согласования с руководителем Учреждения;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка;
- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реали-зуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструменты тренировочного процесса:
- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенство-вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спор-тивного мастерства.

Обратим внимание, что целостность учебно - тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

(а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

(б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

(в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировки (например, процесс (например, этапов, циклов и т. д.).

Основные задачи тренировки и их примерное распределение по периодам представляются в таблице №6

Физическая подготовка	Заложить базу всего-развития на основе продолжительного физического развития ФФП	Заложить базу ФФП - тем использования специальных упражнений	Инициировать ФФП и ЦП с применением групп учащихся в реализации технических действий
Техническая подготовка	Выявить основы техники выполнения легкой атлетики	Совершенствовать технику видов легкой атлетики	Совершенствовать технику избранного вида легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развита функциональных систем организма учащегося	Определение уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальных особенностей	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Создать восстанавливающие средства	Людиться применение восстанавливающих мероприятий согласно периодизации подготовки	Использовать все необходимые восстановительные спортивные результаты
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнования в группах, проведении занятий и соревнованиях в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнования в группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотное вести запись выполненных тренировок; Знать правила соревнований; Знать правила проведения занятий и соревнованиях в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный график распределения задач тренировки по периодам и этапам

периоды		Основной задачей круглогодичной тренировки					
заключительный	соревновательный	подготовительный		соревновательный		соревновательный	
6-й этап (X)	5-й этап – основных соревнований (VI-IX)	4-й этап – ранних соревнований (V)	3-й этап – весенний подготовительный (IV)	2-й – зимний соревновательный (III)	1-й этап – осенне-зимний подготовительный (XI-II)		
5	-	2	4	5	5	1. Приобретение и повышение всесторонней (общей) физической подготовленности:	
5	2	3	5	4	3	• развитие общей выносливости	
5	-	3	5	5	5	• развитие быстрых в разнообразных движениях	
3	2	2	3	3	3	• улучшение подвижности в суставах и гибкости	
4	-	-	3	4	5	• развитие ловкости и умения координировать движения	
5	-	-	3	5	5	• приобретение и улучшение умения выполнять движения без излишних напряжений	
						2. Приобретение и повышение специальной физической подготовленности применительно к избранному виду легкой атлетики:	
5	3	4	5	5	5	• развитие силы мышц	
2	5	5	4	3	3	• развитие специальной выносливости	
2	5	5	5	5	4	• развитие быстроты	
5	3	4	5	5	5	• развитие прыгучести	
5	3	3	4	4	4	• улучшение гибкости	
5	5	5	5	5	5	• овладение раскладом	
5	2	4	5	5	5	3. Овладение техникой специализированного вида легкой атлетики и совершенствование в ней	
5	-	2	3	4	4	4. Овладение техникой других видов легкой атлетики	
-	5	3	2	2	-	5. Приобретение тактической подготовленности	
1	5	2	5	5	5	6. Воспитание волевых качеств	
На протяжении всего года		7. Приобретение теоретических и практических знаний и умений (в составлении и проведении тренировок, подготовке и участии в соревнованиях, в вопросах техники и др.)					

Примечание: Цифры примерно обозначают в баллах, сколько времени уделяется решению указанных задач: 2 – мало, 3 – среднее количество, 4 – много, 5 – очень много.

Приведенный в таблице график дан как ориентировочный. Распределение средств для спортсменов отдельных легкоатлетических специальностей, а также спортсменов с различным уровнем подготовленности несколько меняется. В связи с особенностями отдельных видов легкой атлетики ряд задач, указанных в графике, могут быть изъяты.

Расматривая многолетнюю спортивную подготовку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительное обособление звенья учебно - тренировочного процесса, от которых и зависит составление программы для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

1) учебно - тренировочные задания;

2) учебно - тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки - годичные и полугодичные);

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Также необходимо отметить, что программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровень его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практической подготовки, могут использоваться на различных этапах подготовки, но основное различие состоит в объеме и интенсивности использования средств. Обратим внимание, использование средств спортивной подготовки, зависит также от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

В данной Программе приведем ссылки на программный материал, который окажет помощь тренеру - преподавателю в составлении эффективной структуры учебно - тренировочной работы на занятиях.

Примеры программного материала, учебного плана, годового распределения основных средств тренировки по видам легкой атлетики, а также примерное распределение основных задач тренировки по периодам и этапам приведены в методических рекомендациях по виду спорта легкая атлетика (<https://disk.yandex.ru/d/rlXKRw02UdXQ>).

Учебно-тематический план

Учебно - тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса, количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий.

Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебного - тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного

6.1. Требования к материальному обеспечению условий реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации)

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально – технические, кадровые и организационно – методические условия

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже всероссийского уровня.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Примерная форма учебно – тематического плана (приложение №8).

периода годичного цикла.

дарами, существующим условиям которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбегта и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толканья), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбегта, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 N1144н "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) выполнять нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Тотав к труду и обороне"

(ТФО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и

спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (приложение N);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

6.2. Требования к кадровому составу организации, реализующих дополни-

тельные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрацион-ный N 65904),
- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России от 02.04.2019, 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)²,

- профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015

№ 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111),

- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживающим спортивное оборудование и спортивную инфраструктуру, необходимы специалисты, осуществляющие подготовку в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускаться привлечение соответствующих специалистов.

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

6.3.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении 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, реализуемой Программой.

6.3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Иные требования и условия реализации Программы

6.4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренеровско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.5. Информационное обеспечение Программы
Говоря об информационном обеспечении учебно - тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».
Методический кабинет Учреждения оснащён и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеofilьмов по организации и проведению учебно - тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.
Широко используется групповой просмотр видеofilьмов и презентаций по теоретической подготовке, совершенствованию техники бега и элементов там тактики, с последующим анализом и обсуждением.
При разработке данной программы использовались следующие источники:

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

4 Зеличенок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010.

5 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.

6 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010.

8 Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

9 Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Требова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

10 Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Кинофильмы (учебные).
2. Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.
3. Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.
4. Кино-и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнение отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/ТРФК/>
2. Всероссийская федерация легкой атлетики <https://russathletics.info/>
3. Общероссийская спортивная федерация спорт глухих <https://ostfg.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcsr.ru/>
7. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры <https://www.csp-ugra.ru/>

Приложение №1
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-45	30-40	25-35	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30-35	35-45	35-45	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-3	3-5	4-7	
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	20-28	20-30	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	4-5	

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

Приложение №2

№ 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 двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	
1.	Профессиональная деятельность	<p>1.1. Судейская практика</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решению спортивных судей.</p>	<p>В течение года</p> <p>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;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решению спортивных судей.</p>	
1.2.			Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление учебного плана занятия;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе.</p>
2.				Здоровьесбережение
2.1.	Режим питания и отдыха	<p>2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>		
2.2.		Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся	<p>2.2. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся</p> <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся</p>	

	<p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (подолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).</p>		3. Патриотическое воспитание обучающихся
<p>В течение года</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализую-щей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защита на мероприятиях и развитии вида спорта в современном обществе, летних спортивных регионах, культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).</p>	4. Развитие творческого мышления
<p>В течение года</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивных 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.</p>	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению мировых рекордов, расширение общего кругозора юных спортсменов; правомерное поведение болельщиков; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимовыдержки; Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - формирование умений и навыков, способствующих формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимовыдержки; - расширение общего кругозора юных спортсменов.</p> <p>В течение года</p>

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Этап начальной подготовки		
Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
<p>Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».</p>	<p>в течение учебного года по плану</p>	<p>Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs/category=6764 https://rusathletics.info/docs/category=6721</p>
<p>Онлайн обучение «Ценности спорта»</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/course/2 Ссылка на образовательный курс: Основная поток - январь</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства		
<p>Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил"; «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; «Применение лекарственных средств и нарушение антидопинговых правил».</p>	<p>в течение учебного года по плану</p>	<p>Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/</p>
<p>Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил"; "Проверка лекарственных средств"; "Процедура допинг контроля"</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА https://newrusada.trigo.nal.net Ссылка на образовательный курс: Основная поток - январь</p>
<p>Онлайн обучение «Антидопинг»</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил</p>

Этап высшего спортивного мастерства

<p>Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга сам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.usada.ru/athletes/</p>	<p>в течение учебного- тренировочного года по плану МО</p>	<p>Семинары и малогрупповые лекции на темы: <ul style="list-style-type: none"> • "Виды нарушений антидопинговых правил" • "Проверка лекарственных средств" • "Процедура допинг контроля" • "Подача запроса на ТИ" • "Система АДАМС" </p>
<p>Прохождение онлайн курса на сайте РУ-САДА Ссылка на образовательный курс: https://newusada.tiago.nal.net Основной поток - январь</p>	<p>в течение учебного- тренировочного года</p>	<p>Онлайн обучение «Антидопинг»</p>
<p>Информирование спортсменов по вопросам сам антидопинговых прав спортсменов</p>	<p>апрель</p>	<p>Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»</p>

Планы инструкторской и судейской практики (указываются по этапам спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения	
В течение года	<p>Ознакомление с требованиями и общеразвивающими упражнениями группы</p> <p>Ознакомление со структурой учебно - тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудование и слача его после окончания занятия и т.д.</p> <p>Освоение элементов планирования: составление плана учебно - тренировочного занятия</p> <p>Работа комплекса упражнений для развития основных физических качеств обучающихся</p> <p>Работа у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов</p> <p>Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки</p> <p>Составление комплексов упражнений для подготовки основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.</p> <p>Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивной результативности; тестирования; - анализ выступления; анализ соревнований</p>	1.	<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта</p>	<p>Виды практических заданий</p>	Сроки проведения	
						Изучение терминологии для построения группы
						Ознакомление с требованиями и общеразвивающими упражнениями группы
						Ознакомление со структурой учебно - тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудование и слача его после окончания занятия и т.д.
						Освоение элементов планирования: составление плана учебно - тренировочного занятия
						Работа комплекса упражнений для развития основных физических качеств обучающихся
						Работа у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов
						Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки
						Составление комплексов упражнений для подготовки основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
						Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивной результативности; тестирования; - анализ выступления; анализ соревнований
В течение года	<p>Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией</p> <p>Изучение правил соревнований по избранному виду спорта</p> <p>Изучение обязанностей и прав участников соревнований</p> <p>Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей</p> <p>Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований</p> <p>Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30м, 40м, 50м, 60м, 100м, 200м, 400м и т.д.</p> <p>Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во время прыжка</p>	2.	<p>Освоение обязанностей судей при проведении соревнований</p>	<p>Виды практических заданий</p>	Сроки проведения	
						Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией
						Изучение правил соревнований по избранному виду спорта
						Изучение обязанностей и прав участников соревнований
						Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей
						Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований
						Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30м, 40м, 50м, 60м, 100м, 200м, 400м и т.д.
Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во время прыжка						
В течение года	<p>Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.</p> <p>Оказание помощи в оформлении мест проведения соревнований - массовых мероприятий и соревнований</p> <p>Получение навыков по составлению программ соревнований, положение о соревнованиях</p>	3	<p>Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований</p>	<p>Виды практических заданий</p>	Сроки проведения	
						Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.
						Оказание помощи в оформлении мест проведения соревнований - массовых мероприятий и соревнований
В течение года	<p>Изучение обязанностей и прав участников соревнований</p> <p>Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта</p> <p>Изучение обязанностей и прав участников соревнований</p>	1	<p>Освоение обязанностей судей при проведении соревнований</p>	<p>Виды практических заданий</p>	Сроки проведения	
						Изучение обязанностей и прав участников соревнований
						Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта
Этап совершенствования спортивного мастера						

**Планы медицинских мероприятий и применения
восстановительных средств указывается по этапам спортивной
подготовки**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в учреждении осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проходят в медицинском учреждении, выигравшим тендер согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачей-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках систем медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий; - консультирование прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рациона питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультирование прием с тренерами и спортсменами.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	3,7	4,3
			не более	
2.	Бег на 300 м	с	60,0	55,0
			не более	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	160
			не менее	
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	520	560
			не менее	
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	9,8	10,5
			не более	
2.	Бег на 300 м	с	55,0	60,0
			не более	
3.	Бег на 3000 м	мин, с	13,0	-
			не более	
4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	10,0
			не более	
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	580	550
			не менее	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	4,8	5,8
			не более	
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	600	520
			не менее	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	180
			не менее	
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	50	35
			не менее	
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	70	45
			не менее	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	3,7	4,3
			не более	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160
			не менее	
3.	Бег на 100 м	с	14,5	15,5
			не более	
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	600	560
			не менее	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)				
спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	2,8	не более 3,2
2.	Бег на 300 м	с	39,0	не более 55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	270	не менее 230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	750	не менее 600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	8,0	не более 8,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	750	не менее 600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	не менее 200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	90	не менее 55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	110	не менее 70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	3,0	не более 3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	290	не менее 225
3.	Бег на 100 м	с	13,0	не более 13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	800	не менее 600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	80	не менее 55
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	2,8	не более 3,2
2.	Бег на 300 м	с	39,0	не более 55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	270	не менее 230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	750	не менее 600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	8,0	не более 8,5
2.	Бег на 300 м	с	40,0	не более 50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	9,30	не более -
4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 7,30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	3,0	не более 3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	750	не менее 600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	не менее 200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	90	не менее 55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	110	не менее 70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	3,0	не более 3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	290	не менее 225
3.	Бег на 100 м	с	13,0	не более 13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	800	не менее 600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	80	не менее 55
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта международного класса»				

Годовой учебно - тематический план
 для группы _____ по _____
 нагрузка _____ часов в неделю

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1		1.1
1.2		1.2
1.3		1.3
1.4		1.4
1.5		1.5
1.6		1.6
Итого часов по теории:		
2. Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка		
1.1		1.1
1.2		1.2
1.3		1.3
1.4		1.4
1.5		1.5
1.6		1.6
Итого часов ОП:		
2. Специальная физическая подготовка		
2.1		2.1
2.2		2.2
2.3		2.3
2.4		2.4
2.5		2.5
Итого часов СП:		
3. Техническая подготовка		
3.1		3.1
Итого часов ТТМ:		
4. Контрольные нормативы и соревнования		
4.1	Приём контрольных нормативов	4.1
4.2	Участие в соревнованиях	4.2
Итого часов:		
5. Углубленное медицинское обследование		
Всего за год:		

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря		Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук		40
2.	Брус для оттачивания	штук		1
3.	Буфер для остановки ядра	штук		1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект		10
5.	Гантели перемешной массы (от 3 до 12 кг)	пар		10
6.	Гри спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект		3
7.	Грабли	штук		2
8.	Диск массой 1,0 кг	штук		20
9.	Диск массой 1,5 кг	штук		10
10.	Диск массой 1,75 кг	штук		15
11.	Диск массой 2,0 кг	штук		20
12.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект		3
13.	Доска инфоформационная	штук		2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук		2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук		2
16.	Конус высотой 15 см	штук		10
17.	Конус высотой 30 см	штук		20
18.	Конь гимнастический	штук		1
19.	Копье массой 600 г	штук		20
20.	Копье массой 700 г	штук		20
21.	Копье массой 800 г	штук		20
22.	Круг для места метания диска	штук		1
23.	Круг для места метания молота	штук		1
24.	Круг для места толкания ядра	штук		1
25.	Мат гимнастический	штук		10
26.	Место приземления для прыжков в высоту	штук		1
27.	Место приземления для прыжков с шестом	штук		1
28.	Молот массой 3,0 кг	штук		10
29.	Молот массой 4,0 кг	штук		10
30.	Молот массой 5,0 кг	штук		10
31.	Молот массой 6,0 кг	штук		10
32.	Молот массой 7,26 кг	штук		10
33.	Мяч для метания 140 г	штук		10
34.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект		8
35.	Ограждение для метания диска	штук		1
36.	Ограждение для метания молота	штук		1
37.	Паночка эстафетная	штук		20
38.	Патрон для стартового пистолета	штук		1000
39.	Пистолет стартовый	штук		2
40.	Планка для прыжков в высоту	штук		8
41.	Планка для прыжков с шестом	штук		10

42.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43.	Помост тяжёлоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
44.	Препятствие для бета с препятствиями 3,96 м	штук	3
45.	Препятствие для бета с препятствиями 5 м	штук	1
46.	Препятствие для бета с препятствиями 3,66 м	штук	1
47.	Рулетка 10 м	штук	3
48.	Рулетка 20 м	штук	3
49.	Рулетка 50 м	штук	2
50.	Рулетка 100 м	штук	1
51.	Секундомер	штук	10
52.	Сетка для отражания места тренировки метаний в помещении	штук	1
53.	Скамейка гимнастическая	штук	20
54.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55.	Стартовые колодки	пар	10
56.	Стенка гимнастическая	штук	2
57.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
58.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
59.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
60.	Указатель направления ветра	штук	4
61.	Устройство для подъёма планки при прыжках с шестом	штук	2
62.	Штанга тяжёлоатлетическая	комплект	5
63.	Электрометрафон	штук	1
64.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
66.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
69.	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	срок эксплуатации (лет)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	срок эксплуатации (лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	срок эксплуатации (лет)	Этап высшего спортивного мастерства	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствованного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап мастерства	Этап высшего мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега насредние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1