

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 1 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДОСШОР № 1  
Невского района Санкт-Петербурга  
/Е.С. Дрозд/  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
29 декабря 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» для спортивной дисциплины «каратэ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденного приказом Минспорта РФ от «22» ноября 2022 г. № 1051

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:  
начальной подготовки — не ограничивается ;  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) — не ограничивается;  
этап совершенствования спортивного мастерства — не ограничивается;  
этап высшего спортивного мастерства — не ограничивается  
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку — от 9 лет и старше

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем Программы.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки20	
4.1. Структура рабочей программы тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорта-преподавателя.....	24
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.3. Учебно-тематический план.....	27
V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	31
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	31
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	34
Приложение № 1.....	36
Годовой тренировочный план по легкой атлетике на 52 недели тренировочных занятий.....	36
(Для спортивной дисциплин).....	36
Приложение № 2.....	37
VII. Перечень информационного обеспечения.....	39

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт глухих» дисциплина «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1051 1 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ». Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на: - совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; - повышение тактической подготовленности; - освоение тренировочных нагрузок; - достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК; - совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт глухих» каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 10511 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, сохранение и приумножение здоровья детей, содействие разностороннему и гармоничному интеллектуальному, психологическому и физическому развитию личности, ориентация обучающихся на осознанный выбор личностного и профессионального пути развития, а также обеспечение их социальной адаптации.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года – 9 Свыше года – 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года – 6 Второй и третий годы – 5 Четвертый и последующие годы – 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ». Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ» и участия в

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71668).

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

Таблица № 2

## 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	312	624	728	936	1248

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### Спортивные соревнования.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ», на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности:

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

Дополнительно могут использоваться следующие виды (формы) обучения: дистанционное обучение, сетевой договор.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока



проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

С учетом вышеизложенного для расчета годового учебно-тренировочного плана необходимо использовать пункта 4 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», а также следующую таблицу.

## Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-40	25-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-45	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-5	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-28	20-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4

Таблица № 6

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного</li> </ul>

		судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе;
2.	Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов;

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

Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, в том числе применение запрещенных фармакологических препаратов, методов, процедур и манипуляций, используемые с целью стимуляции физической и/или психической работоспособности для достижения высокого спортивного результата.

Круглогодично тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту проводит со спортсменами разъяснительную работу по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том,

что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Таблица № 7

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

	антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год Предоставление отчета о проведении мероприятия:
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

				препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в «спорт глухих» дисциплина «каратэ» является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсмены, работая в качестве помощников тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорта, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях. Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в организациях, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Таблица 8

## Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям, показательным номерам	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории каратэ	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	+	+	+
5. Шефство над одним - двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по каратэ	-	-	-	+

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система педагогических средств восстановления используется тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту по адаптивной физической культуре и спорту по адаптивной физической культуре и спорту, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие



отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица № 9

### Восстановительные мероприятия

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	Ежемесячно	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислородная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая, (солевая), холодная +8-20 гр., электровиброванна).	Еженедельно	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	Ежедневно	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту

			спорту
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	По назначению	врач
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условнорефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	Постоянно	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;	Постоянно	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;	По необходимости	врач
8	Комфортные условия быта и отдыха;	Постоянно	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;	По требованию	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;	По требованию	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
11	Специальные разгрузочные периоды	По требованию	тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю по адаптивной физической культуре и спорту рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта "спорт глухих";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта "спорт глухих";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта "спорт глухих";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорт глухих";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорт глухих";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимся высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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

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

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
2. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - метания»				
2.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
3. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - прыжки»				
3.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560

1.5	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
2. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
2.3.	Бег на 3000 м	с	не более	
			13.0	-
2.4.	Бег на 2000 м	с	не более	
			-	10.0
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			580	550
3. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - метания»				
3.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
3.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
3.5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
4. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - прыжки»				
4.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период на этапе обучения спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период на этапе обучения спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	

			3,2	3,6
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.4	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
1.5	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
2. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
2.3.	Бег на 3000 м	с	не более	
			12,0	-
2.4.	Бег на 2000 м	с	не более	
			-	9,0
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
3. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - метания»				
3.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
3.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
3.5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
4. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - прыжки»				
4.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	14,3
4.4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			
2.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной

квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «СПОРТ ГЛУХИХ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
1.4	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
2. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
2.3.	Бег на 3000 м	с	не более	
			9.30	-
2.4.	Бег на 2000 м	с	не более	
			-	7.30
3. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - метания»				
3.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
3.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
3.5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
4. Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - прыжки»				
4.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
4.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,00	13,8
4.4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
4.5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			
2.	Спортивный разряд – «мастера спорта России» или «мастера спорта России международного класса»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Рабочая программа по виду спорта — это обязательный компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, самостоятельно разработанный тренером-преподавателем по адаптивной физической культуре и спорту, представляющий собой совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения программного материала, использование организационных форм учебно-тренировочного процесса, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем по адаптивной физической культуре и спорту на текущий год для каждого этапа спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации. Рабочая программа тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту - нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем по адаптивной физической культуре и спорту в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### 4.1. Структура рабочей программы тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту, 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 реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования 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 спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;



#### IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Годовой план учебной работы делится на периоды. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачи общеподготовительного этапа – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Типы и задачи мезоциклов. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 6 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается макроцикл. В нем проводится установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающихся, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности обучающихся, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако, основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность легкоатлетов. Многолетний тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

## 4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
Этап начальной подготовки	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
				Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам.

				видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.			Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
			Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	июнь	≈ 14/20		Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренер-преподавателем по адаптивной физической культуре и спорту и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
			Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	август	≈ 14/20		Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
			Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	ноябрь-май	≈ 14/20		Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
			Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		≈ 600/960		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
			Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	≈ 70/107		Зарождение олимпийского движения.
			История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	октябрь	≈ 70/107		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
			Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	≈ 70/107		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
			Физиологические основы физической культуры	декабрь	≈ 70/107		Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
			Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	≈ 70/107		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							

	<p>обучающегося</p> <p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p> <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>	<p>≈ 70/107</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 1200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>	<p>май</p> <p>сентябрь-апрель</p> <p>декабрь-май</p> <p>декабрь-май</p> <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p>	<p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p> <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований, Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседания главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p> <p>январь</p>	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p> <p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной</p>

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

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих", содержащих в своем наименовании слова "каратэ" (далее - "каратэ") основаны на особенностях вида спорта "спорт глухих" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт глухих", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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



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

Таблица № 16

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обуч-ся	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обуч-ся	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обуч-ся	-	-	1	3	1	2	1	1

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обуч-ся	1	1	1	2	1	2	1	1
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч-ся	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обуч-ся	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1	3	1
	Перчатки для метания молота	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	3	1	4	1
7	Рюкзак спортивный	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на обуч-ся	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обуч-ся	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обуч-ся	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки тройного прыжка	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту по адаптивной физической культуре и спорту по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Годовой тренировочный план по легкой атлетике на 52 недели учебно-тренировочных занятий  
(Для спортивных дисциплин каратэ)

№ п/п	Раздел подготовки	Начально-подготовительные группы			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	184	184	184	135	135	135	172	172	161	150
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	65	65	135	135	135	173	173	211	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	19	19	19	22	22	66	100
4	Техническая подготовка	31	31	31	234	234	234	255	255	356	500
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	16	16	16	63	63	63	70	70	75	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7	7	7	7	7	10	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	25	25	25	22	22	47	75
8	Интегральная подготовка	3	3	3	6	6	6	7	7	10	13
8	Общее количество часов	312	312	312	624	624	624	728	728	936	1248

Программа мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

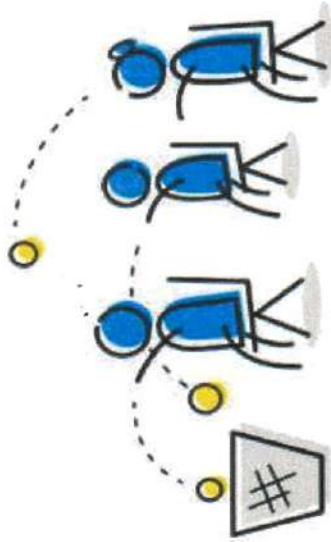
План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

1. Равенство и справедливость



Вариант 1

Правила:

- все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### Вариант 2

#### Правила:

- участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

#### Цель:

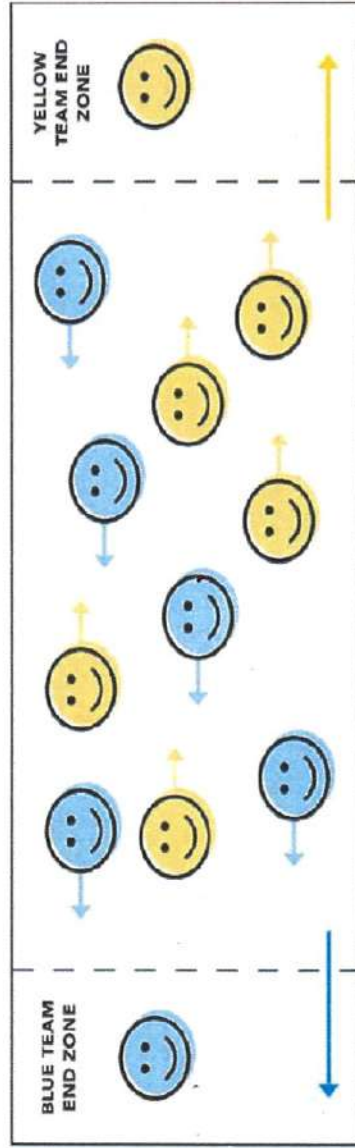
- показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

#### Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выборов для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

#### 2. Роль правил в спорте



#### Правила:

- игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

#### Цель:

- показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

#### Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить пербрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## VII. Перечень информационного обеспечения

- Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5- 230-10656-5
- Алхасов Д.С. Нормы соревновательных нагрузок в восточных единоборствах (на примере каратэ) / Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта №11 (81), 2011.
- Алхасов Д.С. Соотношения основных разделов подготовки в многолетней спортивной подготовке в восточных единоборствах / Материалы XVII Всероссийской научно – практической конференции, г. Москва, ВНИИФК, 2011.
- Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014
- Барташ В.А. Программа по каратэ для специализированных учебных заведений/ Барташ В.А., Богданов А.И., Краевич А.С., Курьянович А.А., Новик А.Г. - Минск: Харвест, 2003. - 181 с.
- Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса.
- Минск: Харвест, 2002. - 640 с.
- Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. А.В. Поляков и др., - Коломна: «Принт сервис», 2013. - 73 с.
- Гульев И.Л. Программа по восточному боевому единоборству. - Коломна, 2013. - 74 с.
- Литвинова С.А. Каратэ. Учебное пособие для академического бакалавриата. Второе издание, - Юрайт – 2019
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал 28 Воениздата, 1997. - 304 с.Правила вида спорта "спорт глухих" (утв. приказом Минспорта России от 22.12.2022 N 1361)
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утв. Приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1307)
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утв. Приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051)