

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва №3 «Легкая атлетика»  
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
протокол № 07  
от «28» декабря 2022 г.



## ПРОГРАММА

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»**

**Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации  
от 22 ноября 2022 года №1051**

Срок реализации программы – не ограничен  
Программа рассчитана на весь возрастной период (от 9 до 17 лет)

Авторы-составители:  
И.о. заместитель директора по СР:  
Елантьева Наталья Геннадьевна  
Специалист:  
Петрова Тамара Петровна

Тольятти, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общее положение.....                                                                                                                                                                                                                                            | 3  |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                                                                                                              | 3  |
| 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 по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» ..... | 3  |
| 2.2 Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике».....                                                                                                                                                                  | 4  |
| 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                    | 4  |
| 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия .....                                                                                                                                                                                                                           | 4  |
| 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....                                                                                                                                                                                                                        | 5  |
| 2.3.3 Объем соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике».....                                                                                                                      | 6  |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                                      | 7  |
| 2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....                                                                                                                                     | 7  |
| 2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                                                                                                       | 8  |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы .....                                                                                                                                                                                                                   | 9  |
| 2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....                                                                                                                                                                         | 12 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                             | 13 |
| 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта спорт глухих по «легкой атлетике» .....                                                                                                              | 15 |
| 3. Система контроля .....                                                                                                                                                                                                                                          | 19 |
| 3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....                           | 21 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                                                                                                                      | 24 |
| 4.1 Программный материал для практических занятий .....                                                                                                                                                                                                            | 24 |
| 4.2 Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки .....                                                                                                                                                               | 38 |
| 4.3 Рекомендуемые средства восстановления .....                                                                                                                                                                                                                    | 39 |
| 4.4 Учебно - тематический план по теоретической подготовке .....                                                                                                                                                                                                   | 40 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..                                                                                                                                                                           | 44 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...                                                                                                                                                                           | 44 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                   | 45 |
| 6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                                 | 47 |
| 6.3 Кадровые условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих по «легкой атлетике» .....                                                                                                    | 49 |
| 7. Информационно-методические условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» .....                                                                                 | 50 |
| 7.1 Список библиографических источников .....                                                                                                                                                                                                                      | 50 |
| 7.2. Перечень Интернет – ресурсов.....                                                                                                                                                                                                                             | 50 |
| 7.3 Федеральные документы .....                                                                                                                                                                                                                                    | 51 |

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года №1051<sup>1</sup> (далее – ФССП).

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по спортивной подготовке по виду спорта спорт глухих.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей обучающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике.

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; реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом глухих;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 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 по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

Весь процесс многолетней тренировки обучающихся делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в группах спортивных школ.

Этап начальной подготовки (НП), Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной | Возрастные границы лиц, проходящих | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России \_\_\_\_\_, регистрационный № \_\_\_\_\_).

|                                                                                               |                      |                                   |                                 |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|
|                                                                                               | подготовки<br>(лет)  | спортивную<br>подготовку<br>(лет) |                                 |   |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание<br>«легкая атлетика» |                      |                                   |                                 |   |
| Этап начальной подготовки                                                                     | не<br>ограничивается | 9                                 | до года                         | 9 |
|                                                                                               |                      |                                   | свыше года                      | 8 |
| Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации)                               | не<br>ограничивается | 11                                | до года                         | 6 |
|                                                                                               |                      |                                   | второй и третий<br>годы         | 5 |
|                                                                                               |                      |                                   | четвертый и<br>последующие годы | 4 |
| Этап совершенствования<br>спортивного мастерства                                              | не<br>ограничивается | 14                                | 2                               |   |
| Этап высшего спортивного<br>мастерства                                                        | не<br>ограничивается | 15                                | 1                               |   |

## 2.2 Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

| 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                                |

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

### 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, обучающихся видами легкой атлетики;
- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;

- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы киноколязовок, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- Просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>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 начальн<br>ой<br>подготов<br>ки                                                                                                                                                                          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                             | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                             | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                             | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                             | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)                                                                   | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                             | 18                                  |

|      |                                                        |                                                                            |             |                                     |   |
|------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|---|
|      | специальной физической подготовке                      |                                                                            |             |                                     |   |
| 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |             | -                                   | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                          | До 60 суток |                                     |   |

### 2.3.3 Объем соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

К объему соревновательной деятельности относятся: контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

| 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 |   |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» |                                    |                                                           |                                               |                                     |   |
| Контрольные                                                                       | 1                                  | 1                                                         | 4                                             | 5                                   | 5 |
| Отборочные                                                                        | -                                  | -                                                         | 2                                             | 3                                   | 4 |
| Основные                                                                          | -                                  | -                                                         | 2                                             | 3                                   | 4 |

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

### 2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств спортсменов и приведено в таблице.

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

## 2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план

План рассчитан на 52 недели учебно- тренировочных занятий (час).

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                                   | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                                     |     |                                                        |                                              |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                              |                                                   | Этап начальной<br>подготовки                                                |                             | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |     | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                   |                                                                             |                             |                                                                     |     |                                                        |                                              |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                                     |     |                                                        |                                              |
|                              |                                                   | 6                                                                           | 6                           | 12                                                                  | 14  | 18                                                     | 24                                           |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                                     |     |                                                        |                                              |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2                           | 2                                                                   | 3   | 4                                                      | 4                                            |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                                     |     |                                                        |                                              |
|                              |                                                   | 9                                                                           | 5                           | 2                                                                   | 1   |                                                        |                                              |
|                              |                                                   | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 172                                                                 | 172 | 250                                                    | 290                                          |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 94                                                                          | 94                          | 218                                                                 | 254 | 326                                                    | 498                                          |
| 3.                           | Спортивные соревнования                           | 0                                                                           | 0                           | 12                                                                  | 14  | 28                                                     | 50                                           |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 32                                                                          | 32                          | 94                                                                  | 108 | 192                                                    | 248                                          |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 2                                                                           | 2                           | 10                                                                  | 10  | 14                                                     | 18                                           |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4                                                                           | 4                           | 6                                                                   | 6   | 6                                                      | 8                                            |
| 7.                           | Интегральная подготовка                           | 2                                                                           | 2                           | 12                                                                  | 14  | 18                                                     | 36                                           |
| 8.                           | Психологическая подготовка                        | 1                                                                           | 1                           | 4                                                                   | 6   | 8                                                      | 10                                           |
| 9.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                                                                           | 2                           | 4                                                                   | 6   | 6                                                      | 16                                           |
| 10.                          | Инструкторская практика                           | 0                                                                           | 0                           | 4                                                                   | 4   | 12                                                     | 12                                           |
| 11.                          | Судейская практика                                | 0                                                                           | 0                           | 2                                                                   | 4   | 6                                                      | 6                                            |
| 12.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1                                                                           | 1                           | 4                                                                   | 6   | 6                                                      | 14                                           |
| 13.                          | Восстановительные мероприятия                     | 2                                                                           | 2                           | 4                                                                   | 6   | 6                                                      | 20                                           |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 312                         | 624                                                                 | 728 | 936                                                    | 1248                                         |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <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 судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года   |
| 1.3.  | Групповые экскурсии                                                                       | Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта в Тольяттинский государственный университет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Март             |
| 1.4.  | Групповые экскурсии                                                                       | Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта в Тольяттинский социально – педагогический колледж                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Апрель           |
| 2.    | Здоровьесбережение                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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). | В течение года |
| 2.3. | Групповые собрания                                                                                                                                                                                                      | Проведение групповых собраний с обучающимися: организационное - цели, задачи, режим тренировок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Январь         |
| 2.4. | Беседы, конкурсы, презентации.                                                                                                                                                                                          | В рамках всероссийской акции «Я выбираю спорт!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Январь         |
| 2.5. | Информационная консультация обучающихся                                                                                                                                                                                 | Антидопинг. Важные факты и основные моменты. Последствие допинга для здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Март           |
| 2.6. | Беседа на тему: «Экологическая безопасность».                                                                                                                                                                           | Всемирный День здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Апрель         |
| 2.7. | Беседа о вреде наркотиков и борьбе с наркоманией.                                                                                                                                                                       | «Скажи наркотикам Нет! Сделай правильный выбор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Май            |
| 2.8. | Обсуждение с обучающимися антидопинговых правил                                                                                                                                                                         | "Нарушение антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Июнь           |
| 2.9. | Беседа                                                                                                                                                                                                                  | Соблюдение правил поведения на воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Июль           |
| 2.10 | Беседа, обмен мнениями                                                                                                                                                                                                  | Правила поведения болельщиков во время спортивных соревнований.<br>Здоровое соперничество.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сентябрь       |
| 3.   | Патриотическое воспитание                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 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 | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                         | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                             | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                               | В течение года |
| 3.3. | Беседа - лекция                                                                                                                                                                                           | Организация и проведение мероприятий по поздравлению с Днём защитника Отечества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20-23 февраля  |
| 3.4. | Беседы, конкурсы, презентации.                                                                                                                                                                            | Празднование Дня Победы в Великой Отечественной войне. Информация о празднике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4-9 мая        |
| 3.5. | Участие в спортивных состязаниях, играх, конкурсах                                                                                                                                                        | Участие в традиционных массовых праздничных мероприятиях в честь Дня города.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Июнь           |
| 3.6. | Беседы в группах, информация о празднике                                                                                                                                                                  | 12 июня - «День России», его характеристика, значение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-12 июня      |
| 3.7. | Участие в спортивных состязаниях                                                                                                                                                                          | Всероссийский день физкультурника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Август         |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                 | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных | В течение года |

|      |                                                                                         |                                                                                                                                |                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|      |                                                                                         | спортсменов.                                                                                                                   |                             |
| 4.2. | Викторины, мастер-классы                                                                | Презентация школы на городских мероприятиях.                                                                                   | В течение года              |
| 4.3. | Групповая разработка буклета о легкой атлетике.                                         | Распространение буклета на городских мероприятиях с информацией о легкой атлетике.                                             | В течение года              |
| 4.4. | Проведение мастер - класса                                                              | Проведение мастер - класса спортсменами высокого класса из числа спортсменов школы для вновь поступивших детей и их родителей. | В течение года              |
| 4.5. | Подготовка поделок, стенгазет и рисунков                                                | Празднование Нового года                                                                                                       | Декабрь                     |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое Организацией                                    |                                                                                                                                |                             |
| 5.1  | Профилактическая беседа                                                                 | «Как вести себя при угрозе террористического акта»                                                                             | В течение года              |
| 5.2. | Организация и проведение городских и внутришкольных физкультурно-спортивных мероприятий | Городские и внутришкольные физкультурно-спортивные мероприятия                                                                 | Согласно календарному плану |

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                         | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Беседа «Ценности спорта. Честная игра»                     | Март             | Информационная беседа и консультация обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                           | Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Апрель           | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                                                           | Антидопинговая викторина «Играй честно»                    | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                            | 1-2 раза в год   | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                  |
|                                                           | Родительское собрание «Роль                                | 1 раз в год      | Собрания можно проводить в                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                 |                                                                |                |                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»     |                | онлайн формате с показом презентации                                                                                                                                                                       |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | «Виды нарушений антидопинговых правил»                         | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                        |
|                                                                                 | «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                        |
|                                                                                 | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                | 1-2 раза в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

### Примерный план инструкторско-судейской практики

| Группа | Должны знать и овладеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Средства                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УТ-3   | 1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами.<br>2.Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.<br>3.Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.<br>4.Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения.<br>5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60,80,90,100,120,150 м и т. д.<br>6.Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.                       |
| УТ-4   | 1.Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников:<br>- при проведении разминки, основной части тренировки;<br>- при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов.<br>2.Оказывать помощь при проведении тестирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>новичков во время отбора в группы начальной подготовки.</p> <p>3.Изучать и знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. занятиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | занятиях.                                                                                                                                                                              |
| УТ-5     | <p>1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.</p> <p>2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики.</p> <p>3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.</p> <p>4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.</p> <p>5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста.</p> <p>6.Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.</p> <p>7.Ведение протоколов соревнований.</p> <p>8. Проведение контрольных соревнований.</p> <p>9.Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.</p>                                                                                                                                                                                                                                              | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований. |
| ССМ, ВСМ | <p>1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах.</p> <p>2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам.</p> <p>3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.</p> <p>4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p>5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости.</p> <p>7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.</p> <p>8. Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>9. Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p> <p>10. Выполнять необходимые требования для присвоения</p> | Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.                                                          |

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
|  | звания инструктора и судьи по спорту. |  |
|--|---------------------------------------|--|

## **2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта спорт глухих по «легкой атлетике»**

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих по «легкой атлетике» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта лёгкая атлетика.

Одной из особенностей реализации данной программы является организация образовательного процесса в соответствии с функциональными возможностями обучающихся.

Особенностью подходов к комплектованию групп и определения режима работы со спортсменами с нарушением слуха является влияние уровня потери слуха спортсмена и ограничения его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в лёгкой атлетике (функциональная классификация спортсменов).

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляют медицинское обеспечение при наличии лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

**Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов** (далее - ТМН) ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.  
Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных по пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению

выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечнососудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечнососудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** (далее - ВПН) ВПН за лицами, обучающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

#### **Задачи ВПН:**

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД. ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

### **Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

**Зачисление в группы НП проводится на основании** заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы УТ (СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО обучающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **Психологический контроль**

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и, особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее

комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

- 1) ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
- 2) создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
- 3) обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг. Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно-временной адаптации и т.д.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

### **3. Система контроля**

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

*На этапе начальной подготовки:*

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

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

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

**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 |         |
|-----|------------|-------------------|----------|---------|
|     |            |                   | мальчики | девочки |

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

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

| № п/п                                                                            | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив           |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                  |                                             |                   | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»          |                                             |                   |                    |                     |
| 1.                                                                               | Бег 30 м с ходу                             | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 3,2                | 3,6                 |
| 2.                                                                               | Бег 300 м                                   | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 45                 | 60                  |
| 3.                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 230                | 200                 |
| 4.                                                                               | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 700                | 580                 |
| 5.                                                                               | Приседания со штангой на плечах             | кг                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 55                 | 40                  |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» |                                             |                   |                    |                     |
| 1.                                                                               | Бег 60 м с ходу                             | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 9                  | 10                  |
| 2.                                                                               | Бег 300 м                                   | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 45                 | 55                  |
| 3.                                                                               | Бег 3000 м                                  | мин, с            | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 12                 | -                   |
| 4.                                                                               | Бег 2000 м                                  | мин, с            | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | -                  | 9                   |
| 5.                                                                               | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 650                | 580                 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»                            |                                             |                   |                    |                     |
| 1.                                                                               | Бег 30 м с ходу                             | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 4,2                | 5,2                 |
| 2.                                                                               | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 700                | 600                 |
| 3.                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 230                | 200                 |
| 4.                                                                               | Жим штанги из положения лежа на спине       | кг                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 55                 | 40                  |
| 5.                                                                               | Приседание со штангой на плечах             | кг                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 75                 | 45                  |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»                             |                                             |                   |                    |                     |
| 1.                                                                               | Бег 30 м с ходу                             | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 3,5                | 4,1                 |
| 2.                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 230                | 190                 |
| 3.                                                                               | Бег 100 м                                   | с                 | не более           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 13                 | 14,3                |
| 4.                                                                               | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее           |                     |
|                                                                                  |                                             |                   | 700                | 560                 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)                             |                                             |                   |                    |                     |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                    |                                             |                   |                    |                     |

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

| №<br>п/п                                                                                 | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                                          |                                             |                   | мужчины  | женщины |
|                                                                                          |                                             |                   | 9        | 9,5     |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»                  |                                             |                   |          |         |
| 1.                                                                                       | Бег 30 м с ходу                             | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 2,8      | 3,2     |
| 2.                                                                                       | Бег 300 м                                   | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 39       | 55      |
| 3.                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 270      | 230     |
| 4.                                                                                       | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 750      | 600     |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»         |                                             |                   |          |         |
| 1.                                                                                       | Бег 60 м с ходу                             | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 8        | 8,5     |
| 2.                                                                                       | Бег 300 м                                   | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 40       | 50      |
| 3.                                                                                       | Бег 3000 м                                  | мин, с            | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 9.30     | -       |
| 4.                                                                                       | Бег 2000 м                                  | мин, с            | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | -        | 7.30    |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»                                    |                                             |                   |          |         |
| 1.                                                                                       | Бег 30 м с ходу                             | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 3        | 3,5     |
| 2.                                                                                       | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 750      | 600     |
| 3.                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 230      | 200     |
| 4.                                                                                       | Жим штанги из положения лежа на спине       | кг                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 90       | 55      |
| 5.                                                                                       | Приседание со штангой на плечах             | кг                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 110      | 70      |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»                                     |                                             |                   |          |         |
| 1.                                                                                       | Бег 30 м с ходу                             | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 3        | 3,4     |
| 2.                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 290      | 225     |
| 3.                                                                                       | Бег 100 м                                   | с                 | не более |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 13       | 13,8    |
| 4.                                                                                       | Тройной прыжок в длину с места              | см                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 800      | 600     |
| 5.                                                                                       | Приседание со штангой на плечах             | кг                | не менее |         |
|                                                                                          |                                             |                   | 80       | 55      |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)                                      |                                             |                   |          |         |
| Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса |                                             |                   |          |         |

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»

##### 4.1 Программный материал для практических занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки предусматривает практическую и теоретическую подготовку.

##### Примерный план годовой подготовки спринтера

| Этапы подготовки                             | Задачи                                                                                                                        | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем и интенсивность                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Осенне-зимний подготовительный период</b> |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
| Втягивающий этап<br>(4 недели)               | Врабатываемость организма; развитие общей выносливости                                                                        | Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление                                                       | Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума                     |
| Общеподготовительный этап (8 недель)         | Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега   | Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты  | Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума – 90-100%<br>Интенсивность 60-80%                                                                                             |
| Специально-подготовительный Этап (5 недель)  | Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы | Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание | К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме |
| <b>Зимний соревновательный период</b>        |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
| Соревновательный Этап(4 недели)              | Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности               | Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание                                                                                       | Объем нагрузки уменьшается, Интенсивность упражнений достигает максимума                                                                                                                               |
| <b>Переходный период</b>                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
| Восстановительно-поддерживающий              | Восстановление организма,                                                                                                     | Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры,                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем и интенсивность понижается до 50%                                                                                                                                                                |

|                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| этап (2 недели)                               | профилактика и лечение травм, поддержание тренированности                                                                                                     | плавание, восстановительные и лечебные мероприятия                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |
| Весенне-летний подготовительный период        |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Общеподготовительный этап (4 недели)          | Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега                                                        | Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами                                                                           | Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%                                                                                                      |
| Специальноподготовительный этап (5 недель)    | Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы                                    | Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования | Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%                                                                                                                          |
| Этап развития спортивной формы (4 недели)     | Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки                                                                     | Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости                        | Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума                                                                                       |
| Летний соревновательный период                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Этап подготовки к основным стартам (7 недель) | Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года | Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)                                                          | Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне результатов на основных соревнованиях года |
| Этап после главного старта (6 недель)         | Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях                                                                            | Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.                                                                                                                                | Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений                                                                                          |
| Переходный период                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Восстановительный этап (3 недели)             | Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых                                                                                        | Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий                                                                                                                                                | Понижение объема и интенсивности до 50%                                                                                                                                        |

### Примерный план годовой подготовки барьериста

| Периоды и этапы подготовки                  | Задачи                                                                                                                                                                                                                          | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем и интенсивность                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Осенне-зимний подготовительный период       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Втягивающий этап<br>(4 недели)              | Врабатываемость организма.<br>Развитие общей выносливости.<br>Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности                                                                                                 | Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 х 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание                                                                                                                                                                                                                                                       | Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %                                                                                                                                                                                                                     |
| Базовый этап<br>(6 недель)                  | Повышение уровня специальной физической подготовленности.<br>Развитие общей и специальной выносливости.<br>Общей силы. Скоростно-силовой подготовки.<br>Совершенствование техники бега с барьерами                              | Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 х 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 х 30-60 м, бег с ходу 4-6 х 30-40 м, бег 3-6 х 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1 -3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление | Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости - интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости. |
| Специально-подготовительный этап (6 недель) | Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование | Бег со старта 2-6 х 20-80м, бег с ходу 2-4 х 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 х 100м, бег 3-6 х 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 х 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.                                                                                                                                                         |

|                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                                                 | отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление                                                                         |                                                                                                                                     |
| Зимний соревновательный период         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
| Соревновательный этап (5 недель)       | Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности | Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление | Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.                                      |
| Переходный период                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
| Восстановительный этап (2 недели)      | Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности                                                                             | Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия                                                                                                                                                    | Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений.                                                       |
| Весенне-летний подготовительный период |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
| Общеподготовительный этап (4 недели)   | Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня выносливости в барьерном беге.              | Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание                                                         | Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа. |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Специально-подготовительный этап (6 недель)           | Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы                                                                             | Бег со старта 20-40м, 60120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 х 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление работы большой. | Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.                         |
| Этап развития собственной спортивной формы (4 недели) | Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки | Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания            | Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.                                                         |
| Летний соревновательный период                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |
| Ранний соревновательный этап (5 недель)               | Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях                                                                                                                                    | Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер.                                                                                                                                      | Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная. |
| Этап основных соревнований (7 недель)                 | Достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности                                                                                                            | Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе.                                                                                                                          | Объем тренировочной нагрузки 60%, интенсивность 85-95%.                                            |
| Переходный (восстановительный) период                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |

|                                                 |                                                                        |                                                                                                                        |                                                 |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели) | Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых | Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий | Нагрузка малая 50%<br>Интенсивность низкая 60%. |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

### Примерный план годовой подготовки прыгуна

| Периоды и этапы подготовки                        | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем и интенсивность                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Осенне-зимний подготовительный период             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| Этап общей физической подготовки (4 недели)       | Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально-физическая подготовка и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата. | Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м.<br>Игры(баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах.<br>Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                   | Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх Максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности. |
| Этап специальной физической подготовки (6 недель) | Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка                                                                                                                                                      | Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (весштанги60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега;<br>упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100 м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание. | Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.                                                                  |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап технико-физической подготовки (68 недель) | Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств. | Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнений для                                                                                         | Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается). |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                    | совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Зимний соревновательный период                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Соревновательный этап (5-6 недель)             | Поддержание уровня специальной                                                                                                                                                                                                     | Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями. | Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.                                                                                                                                                  |
| Переходный период                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Восстановительный этап (2-3 недели)               | Повысить уровень Функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма. | Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Снижение интенсивности и объема до 50 %                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Весенне-летний подготовительный период            |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Этап специальной физической подготовки (2 недели) | Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.                        | Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий.<br>Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. | Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.                                                                                                                                                                                                    |
| Этап технико-физической подготовки (8 недель)     | Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.                                                                              | Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмо-темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие).<br>Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м х 3-5 раз; прыжки через барьеры – 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120-140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса);                                                                                                                                                                                                     | 4 недели – уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                      | бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.                                                                                                                                                                                       |
| Соревновательный период                   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Этап развития спортивной формы (4 недели) | Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге. | Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3-4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.                                                                                                                                                                                                                | Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.                                                                                                                                                          |
| Этап основных соревнований (8 недель)     | Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.                                                                                                        | Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6 раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования. | Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке – нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная. |

**Переходный период**

|                                   |                                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                          |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Восстановительный этап (3 недели) | Повышение уровня Функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма. | Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий. | Снижение интенсивности и объема до 50 %. |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

**Примерный годовой план бегуна на средние и длинные дистанции**

| Периоды и этапы подготовки                                                               | Задачи                                                                              | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем и интенсивность                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Осенне-зимний подготовительный период</b>                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель) | Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега       | Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин. | Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.                                                                                                                                       |
| Этап базовой подготовки (8 недель)                                                       | Дальнейшее развитие Функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. | Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 8-10 км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.                                                                                                                          | Общий объем достигается около максимальных величин. Повторный бег на длинных отрезках 1-3 км (4-8 км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Прыжковые упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер. |

|                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)       | Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. | Равномерный кроссовый бег 10-15 км, 12-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. | Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки. |
| Зимний соревновательный период                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Этап реализации спортивной формы (5 недель)           | Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и                                                                                  | Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                       | подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.                                                                                   | Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12 раз по 100-150м. Переменный бег 800м + 2х200/200 м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.                                                                                                                     | анаэробным энергообеспечением 610%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%.                                                                                                                                                                                                                   |
| Переходный период                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели) | Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.                                                                                         | Медленный бег, игры, плавание, прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем и интенсивность низкая.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Весенне-летний подготовительный период                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Базовой подготовки (6 недель)                         | Дальнейшее повышение специальной работоспособности                                                                                                  | Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200м через 200м трусцы, 4 х 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 46 мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.                                                                                                      | Максимальные и около максимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 610%.                                                                                                                                                                                 |

|                                                 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап предсоревновательной подготовки (5 недель) | Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.           | Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.                                                                                           | Общий объем бега 80100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 812%. Интенсивность высокая.                           |
| Летний соревновательный период                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
| Этап развития спортивной формы (8 недель)       | Дальнейшее совершенствование Физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка Различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям. | Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до 150 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м. | Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 610%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 1015% |
| Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)   | Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.                                                                                           | Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150 уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег                                                                                                                                                                                                      | Общий объем бега 4060% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.                                                                      |
| Переходный период                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
| Восстановительный этап (3-4 недели)             | Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.                                                                                                   | Медленный бег, игры, плавание, прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем и интенсивность низкая.                                                                                                                          |

## Примерный план годовой план подготовки метателей

| Периоды и этапы подготовки                                                                                                                         | Задачи                                                                                                                                                                                                        | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем и интенсивность                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Осенне-зимний подготовительный период                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |
| Установочный этап<br>(4 недели)                                                                                                                    | Вхождение в тренировочную работу.<br>Силовая подготовка.<br>Апробирование некоторых новых элементов техники.                                                                                                  | Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом, разным хватом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание легких снарядов (разными руками). Метание утяжеленных снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30мин. Удары по волейбольному мячу. Удары используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50 – 70 раз. | Объем постепенно повышается к концу периода.<br>Интенсивность занятий чередуется 50-70%.<br>А также и чередуется в самом занятии. |
| Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств<br>(14-16 недель)                                                        | Совершенствование техники метаний.<br>Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.                                                                                                                 | Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с около предельными или максимальными весами.<br>Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом.<br>Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса.<br>Беговые упражнения. Ускорения.<br>Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры.<br>Имитационные упражнения.<br>Метание набивных мячей.<br>Специальные упражнения с гирей.                                                                                                                    | Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний.<br>Интенсивность выполнения упражнений 50-80%                 |
| Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности<br>(10-12 недель) | Совершенствование скоростно-силовых качеств;<br>совершенствование скоростных и силовых способностей;<br>совершенствование техники метаний.<br>Совершенствование координации при выполнении основного метания. | Бег равномерный,<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Ускорения. Бег с высокого старта.<br>Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы».<br>Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем большой.<br>Интенсивность от 70-90%                                                                                         |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)      | Участие в зимней серии соревнований.                                                                                                                                                                               | Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.                                                                                                                                                                                                                                     | Объемы небольшие. Интенсивность высокая.                        |
| Соревновательный период                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)    | Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных способностей. | Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с около предельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки. | Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%. |
| Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель) | Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.                                                                                                                                                   | Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней. Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%                           |
| Переходный период                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Восстановительный этап (3 недели)                         | Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.                                                                                                                                                        | Медленный бег, игры, плавание, прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем и интенсивность низкая.                                   |

#### 4.2 Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

| Восстановительные комплексы общего воздействия | Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка) |                          |                   |                                                         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                | Аэробная работа                                                              | Аэробноанаэробная работа | Анаэробная работа | Силовая подготовка в смешанном аэробноанаэробном режиме |

|                            |                                   |                                    |                                   |                               |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Сауна (баня)               | Синусоидально-модулированные токи | Локальная декомпрессия             | Теплая эвкалиптовая ванна         | Вибромассаж                   |
| Общий ручной массаж        | Тонизирующее растирание           | Горячая ванна с хвойным экстрактом | Синусоидально-модулированные токи | Азотная ванна                 |
| Аэроионизация              | Аэроионизация                     | Аэроионизация                      | Аэроионизация                     | Аэроионизация                 |
| Сегментарный массаж        | Ультразвуковой массаж             | Кислородная ванна                  | Сауна                             | Вибромассаж                   |
| Ультрафиолетовое облучение | Амплипульс                        | Аэроионизация                      | Аэроионизация                     | Ультрафиолетовое облучение    |
| Общий ручной               | Гидромассаж                       | Ультрафиолетовое облучение         | Ультрафиолетовое облучение        | Тепловая соляно-содовая ванна |
| Тепловая хвойная ванна     | Теплый дождевой душ               | Теплая ванна с Хвойным экстрактом  | Теплый дождевой душ               | Вибромассаж                   |
| Стимуляция БАТ             | Тонизирующее растирание           | Локальная декомпрессия             | Амплипульс                        | Стимуляция БАТ                |
| Аэроионизация              | Ультрафиолетовое облучение        | Ультрафиолетовое облучение         | Аэроионизация                     | Аэроионизация                 |

#### 4.3 Рекомендуемые средства восстановления

| Дни недели  | Утро                       | После первого тренировочного занятия | После второго тренировочного занятия |
|-------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Понедельник | Обливание                  | Вибромассаж-15 мин                   | Общий ручной массаж                  |
| Вторник     | Душ переменной температуры | Частный (местный) ручной массаж      | Общая ванна                          |
| Среда       | Ножные ванны               | Плавание-20 мин                      | Подводный массаж                     |
| Четверг     | Душ переменной температуры | Душ                                  | Сауна (баня), 3 захода по мин        |
| Пятница     | Ножные ванны, обливание    | Вибромассаж-15 мин                   | Общий ручной массаж                  |
| Суббота     | Душ переменной температуры | Плавание-25 мин                      | Подводный массаж                     |
| Воскресенье | Ножные ванны, обливание    | -                                    | Сауна (баня)                         |

#### 4.4 Учебно - тематический план по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения   | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>180</b>                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | 20                          | январь- март       | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 20                          | январь- март       | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 20                          | январь- март       | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | 20                          | апрель - июнь      | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | 20                          | апрель - июнь      | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | 20                          | апрель - июнь      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта                                                             | 20                          | сентябрь - декабрь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | 20                          | сентябрь - декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                           |                                                                                           |             |                    |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | 20          | сентябрь - декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>720</b>  |                    |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | 90          | январь             | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                               | 90          | февраль            | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | 90          | март               | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | 90          | апрель             | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | 90          | май                | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | 90          | июнь               | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                                | 60          | сентябрь           | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                      |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | 60          | октябрь            | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                              |
|                                                           | Правила вида спорта                                                                       | 60          | март - декабрь     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                 |
| Этап совершенствования спортивного                        | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                           | <b>1200</b> |                    |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Олимпийское движение. Роль                                                                | 200         | январь             | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                               |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мастерства                          | и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта                                         |                                           |             | процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                     | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                              | 200                                       | февраль     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                   | 200                                       | март        | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | Психологическая подготовка                                                                                    | 200                                       | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                         | 200                                       | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                          | 200                                       | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                      | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; бассейн, сауна; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                         | <b>600</b>                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в | 120                                       | январь      | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                      |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | спортивной деятельности                                              |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Социальные функции спорта                                            | 120                                       | февраль | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 120                                       | март    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 120                                       | апрель  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120                                       | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; бассейн, сауна; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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 всероссийского уровня.

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».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для этого применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук).

Данная Программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступными, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, требуется только желание бегать. Эти упражнения сопровождают человека в повседневной жизни. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

**6.1 Материально-технические условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»**

| <b>МБУДО СШОР № 3 «Легкая атлетика»<br/>материально-техническое обеспечение образовательной деятельности, в том числе:</b> |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>№ п/п</b>                                                                                                               | <b>Уровень, ступень, вид образовательной программы</b>                                                          | <b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования</b> | <b>Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)</b> | <b>Собственность или иное вещное право (оперативное правление, хозяйственное ведение), аренда, субаренда, безвозмездное пользование</b> |
| 1                                                                                                                          | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по легкой атлетике | Спортивный зал – 717,6 кв. м.                                                                                                                                              | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиция № 4                                                                                                                                             | Оперативное управление                                                                                                                  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Раздевалки для юношей и девушек – 101,4 кв. м.                                                                                                                             | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 22                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Туалеты для юношей и девушек – 8,4 кв. м.                                                                                                                                  | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиции №№ 20, 28                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Душевые для юношей и девушек – 16,9 кв. м.                                                                                                                                 | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 23                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Спортивный зал – 72,9 кв. м.                                                                                                                                               | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 36                                                                                                                                            | Оперативное управление                                                                                                                  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Спортивный зал – 133,8 кв. м.                                                                                                                                              | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 38                                                                                                                                            | Оперативное управление                                                                                                                  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Тренажерный зал – 106,3 кв. м.                                                                                                                                             | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 5                                                                                                                                             | Оперативное управление                                                                                                                  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Бассейн – 529,2 кв. м.                                                                                                                                                     | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиция № 17                                                                                                                                            | Оперативное управление                                                                                                                  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Раздевалки для юношей и девушек – 38,4 кв. м.                                                                                                                              | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиции №№ 8, 14                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Душевые для юношей и девушек – 43,1 кв. м.                                                                                                                                 | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиции №№ 9, 13                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                 | Сауна – 5,3 кв. м.                                                                                                                                                         | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 30                                                                                                                                            | Оперативное управление                                                                                                                  |

|  |  |                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                        |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Душевые для юношей и девушек – 14,6 кв. м.                                                                                          | 445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти.ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 46 |                                                                        |
|  |  | ГБОУ СО «Школа- интернат №5», спортивный зал – 270,00 кв.м                                                                          | 445010 Самарская область, г. Тольятти, ул. Лесная, д.13.<br>1 этаж: комната №1.      | Договор на передачу недвижимого имущества в безвозмездное пользование. |
|  |  | МБУДО СШОР №12 «Лада», Стадион «Труд»: Сектор толкания ядра – 138,7 кв.м; прыжковая яма – 24,7 кв.м, беговые дорожки – 3839,8 кв.м. | 445028 г. Тольятти, площадь Свободы, 2-А                                             | Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом            |

**6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» \***

Таблица № 1

| № п/п                                                                                      | Наименование                                                   | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» |                                                                |                   |                    |
| 1.                                                                                         | Барьер легкоатлетический универсальный                         | штук              | 40                 |
| 2.                                                                                         | Брус для отталкивания                                          | штук              | 1                  |
| 3.                                                                                         | Буфер для остановки ядра                                       | штук              | 1                  |
| 4.                                                                                         | Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)                          | комплект          | 10                 |
| 5.                                                                                         | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                       | пар               | 10                 |
| 6.                                                                                         | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                                | комплект          | 3                  |
| 7.                                                                                         | Грабли                                                         | штук              | 2                  |
| 8.                                                                                         | Диск массой 1,0 кг                                             | штук              | 20                 |
| 9.                                                                                         | Диск массой 1,5 кг                                             | штук              | 10                 |
| 10.                                                                                        | Диск массой 1,75 кг                                            | штук              | 15                 |
| 11.                                                                                        | Диск массой 2,0 кг                                             | штук              | 20                 |
| 12.                                                                                        | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)                          | комплект          | 3                  |
| 13.                                                                                        | Доска информационная                                           | штук              | 2                  |
| 14.                                                                                        | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту        | штук              | 2                  |
| 15.                                                                                        | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом        | штук              | 2                  |
| 16.                                                                                        | Конус высотой 15 см                                            | штук              | 10                 |
| 17.                                                                                        | Конус высотой 30 см                                            | штук              | 20                 |
| 18.                                                                                        | Конь гимнастический                                            | штук              | 1                  |
| 19.                                                                                        | Копье массой 600 г                                             | штук              | 20                 |
| 20.                                                                                        | Копье массой 700 г                                             | штук              | 20                 |
| 21.                                                                                        | Копье массой 800 г                                             | штук              | 20                 |
| 22.                                                                                        | Круг для 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.                                                                                        | Палочка эстафетная                                             | штук              | 20                 |
| 38.                                                                                        | Патроны для стартового пистолета                               | штук              | 1000               |
| 39.                                                                                        | Пистолет стартовый                                             | штук              | 2                  |
| 40.                                                                                        | Планка для прыжков в высоту                                    | штук              | 8                  |
| 41.                                                                                        | Планка для прыжков с шестом                                    | штук              | 10                 |
| 42.                                                                                        | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук              | 1                  |
| 43.                                                                                        | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)                          | штук              | 1                  |
| 44.                                                                                        | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м                    | штук              | 3                  |
| 45.                                                                                        | Препятствие для бега с препятствиями 5 м                       | штук              | 1                  |
| 46.                                                                                        | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м                    | штук              | 1                  |

|     |                                                           |          |    |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------|----|
| 47. | Рулетка 10 м                                              | штук     | 3  |
| 48. | Рулетка 20 м                                              | штук     | 3  |
| 49. | Рулетка 50 м                                              | штук     | 2  |
| 50. | Рулетка 100 м                                             | штук     | 1  |
| 51. | Секундомер                                                | штук     | 10 |
| 52. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук     | 1  |
| 53. | Скамейка гимнастическая                                   | штук     | 20 |
| 54. | Скамейка для жима штанги лежа                             | штук     | 4  |
| 55. | Стартовые колодки                                         | пар      | 10 |
| 56. | Стенка гимнастическая                                     | пар      | 2  |
| 57. | Стойки для приседания со штангой                          | пар      | 1  |
| 58. | Стойки для прыжков в высоту                               | пар      | 1  |
| 59. | Стойки для прыжков с шестом                               | пар      | 1  |
| 60. | Указатель направления ветра                               | штук     | 4  |
| 61. | Устройство для подъема планки при прыжках с шестом        | пар      | 2  |
| 62. | Штанга тяжелоатлетическая                                 | комплект | 5  |
| 63. | Электромегафон                                            | штук     | 1  |
| 64. | Ядро массой 3,0 кг                                        | штук     | 20 |
| 65. | Ядро массой 4,0 кг                                        | штук     | 20 |
| 66. | Ядро массой 5,0 кг                                        | штук     | 10 |
| 67. | Ядро массой 6,0 кг                                        | штук     | 10 |
| 68. | Ядро массой 7,26 кг                                       | штук     | 20 |
| 69. | Ящик для упора шеста                                      | штук     | 1  |

Таблица № 2

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

\* обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой осуществляется в пределах средств выделенных на выполнение муниципального задания (на данный вид расходов) на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

### **6.3 Кадровые условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих по «легкой атлетике»**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» обеспечиваются соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: 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 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),
- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),
- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup>,
- 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 Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

## **7. Информационно-методические условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике»**

### **7.1 Список библиографических источников**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
4. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя, 1986.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура спорт, 1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
9. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М., 1985.
11. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Подред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.:1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки. - Физкультура и спорт, 1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией В.М. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987.
20. Современная система спортивной подготовки - М.: «СААМ», 1995.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1974.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987.
23. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
24. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
25. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М.: 1984.

### **7.2. Перечень Интернет - ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
3. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
7. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
8. Единая всероссийская спортивная классификация [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)

9. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendar-nyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendar-nyy-p/)
10. Мир легкой атлетики - [www.mir-la.com](http://www.mir-la.com)
11. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

### **7.3 Федеральные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 года №1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».