

УТВЕРЖДАЮ



Директор ФБУ ДО г. Махачкалы
«Спортивная школа»

Б.Д. Арсланов

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Легкая атлетика учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1100¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | Клас с | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-----------|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки" | | | | |
| Этап начальной | не | 9 | В3 | 5 |

| | | | | |
|---|-------------------|----|----|---|
| подготовки | ограничивается | | B2 | 4 |
| | | | B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | B3 | 3 |
| | | | B2 | 2 |
| | | | B1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | B3 | 3 |
| | | | B2 | 1 |
| | | | B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | B3 | 2 |
| | | | B2 | 1 |
| | | | B1 | 1 |
| | | | B2 | 1 |
| | | | B1 | 1 |

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

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

5. Объем Программы спортивной подготовки.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До года | Свыше года | | |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки" | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 3 - 6 | 4 - 6 | 6 - 12 | 12 - 16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 156 - 312 | 208 - 312 | 312 - 624 | 624 - 832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

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

учебно-тренировочные занятия групповые и индивидуальные занятия;
 учебно-тренировочные мероприятия

| N п / п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1 . 1 . | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1 . 2 | Учебно-тренировочные мероприятия по | - | 14 | 18 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| . | подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | | | |
| 1 . 3 . | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1 . 4 . | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2 . 1 . | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2 . 2 . | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2 . 3 . | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2 . 4 . | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2 . 5 . | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

спортивные соревнования

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки" | | | | |
| Контрольные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отборочные | - | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | 2 | 3 | 3 |

7. Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|--|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55 - 63 | 49 - 56 | 40 - 48 | 35 - 44 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 26 - 30 | 32 - 46 | 32 - 46 | 23 - 48 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 3 - 7 | 1 - 5 | 4 - 6 | 5 - 6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 9 | 2 - 10 | 3 - 10 | 3 - 10 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 4 - 5 |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | контроль (%) | | | | |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1 - 3 | 2 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 |

8. Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1. 1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | В течение года |
| 1. 2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | В течение года |

| | | | |
|------------------|--|---|----------------|
| 1 . 3 . | ... | ... | ... |
| 2 . | Здоровьесбережение | | |
| 2 . 1 . | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2 . 2 . | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 2 . 3 | ... | ... | ... |
| 3 . | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3 . 1 . | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида | 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 |

| | | | |
|------------------|--|---|----------------|
| | 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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3 . 3 . | ... | ... | ... |
| 4 . | Развитие творческого мышления | | |
| 4 . 1 . | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... | В течение года |
| 4 . 2 . | ... | ... | ... |
| 5 . | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей | ... | ... |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | | |
|--|---|--|--|

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

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

| Спортсмены | Вид программы | Темы | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|---|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие | Что такое допинг и допинг-контроль | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| | | Последствия допинга для здоровья | | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер-преподаватель | 1 раз в квартал |
| | Онлайн обучение на | | спортсмен | 1 раз в год |
| | Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| | Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на | | спортсмен | 1 раз в год |
| | Антидопинговая викторина | | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|----------------|
| | Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | спортсмен | 1 раз в год |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный Заантидопинговое обеспечение в регионе РУСАДАе | 1-2 раза в год |

10. Планы инструкторской и судейской практики

| Годы обучения | Знания и умения учащихся Учебно-тренировочный этап |
|---------------|---|
| До 3 лет | Овладение терминологией спорта слепых, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями помощника тренера на занятиях. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации. |
| Свыше 3 лет | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований. |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| | |
|------------|---|
| Первый год | Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно продемонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях. |
|------------|---|

| | |
|---------------------------|--|
| Второй год | Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: подготовительной, основной и заключительной. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях. |
| Третий и последующие годы | Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту». |
| Весь этап | Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований. |

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

Серьезное внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер - преподаватель всегда должен знать, справляется ли спортсмен с предлагаемой ему нагрузкой.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

К занятиям в группах спортивной подготовки допускаются лица, имеющие 1-ю и 2-ю группу здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий Легкой атлетикой в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом».

Медицинское обслуживание спортсменов проводится в соответствии с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

Планы применения восстановительных средств

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

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе в период до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе в период свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

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

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

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

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

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

использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.

2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме).

3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.

4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.

5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).

6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

В тренировочном процессе необходимо использовать педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование многолетнего и годового тренировочного процесса;

- рациональное планирование отдельных учебно-тренировочных занятий, микроциклов и мезоциклов;

- правильное сочетание общих и специальных тренировочных средств;

- рациональное сочетание объема и интенсивности упражнений;

- использование восстановительных (разгрузочных) циклов и т.д.

В качестве других восстановительных средств используются:

- рациональный режим дня;

- полноценный сон;

- разнообразное и своевременное питание;

- физиотерапевтические процедуры;

- массаж и самомассаж;

- парная баня и сауна.

III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика»(I, II, III функциональные группы);

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» 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 слепых»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТ СЛЕПЫХ"**

| N п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|-------------------|-------------------|
| | | | юноши | девушки |
| | | | 80 | 60 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | без учета времени | |
| 3. | Прыжок в длину с места (в координации) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | Бег на 60 м | с | без учета времени | |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2. | Прыжок в длину с места (в координации) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 3. | Бег на 60 м | с | без учета времени | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | в координации | |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | без учета времени | - |
| 2. | Бег на 150 м | с | без учета времени | - |
| 3. | Бег на 100 м | с | - | без учета времени |
| 4. | Прыжок в длину с места (в координации) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |

| | | | |
|----|-------------|---|-------------------|
| 5. | Бег на 30 м | с | без учета времени |
|----|-------------|---|-------------------|

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ СЛЕПЫХ"**

| N п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| | | | 10 | 8 |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "В1") | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 13,0 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 23,5 | 35,0 |
| 4. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.00 | 1.10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 150 |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "В2", "В3") | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,6 | 6,5 |
| 2. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,2 |
| 3. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,5 |
| 4. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 22,8 | 32,0 |
| 5. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 0.50 | 1.10 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 150 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "В1") | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 12,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.05 | 1.13 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| | | | 4.00 | 4.30 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "В2", "В3") | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 11,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.02 | 1.10 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| | | | 4.00 | 4.40 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 180 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В1") | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 150 |
| 3. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | 7,50 | 5,80 |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | 9,50 | 7 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В2", "В3") | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой | количество | не менее | |

| | | | | |
|--|---|---|-------------------|------|
| | перекладине | раз | 3 | 2 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 150 |
| 3. | Бег на 60 м | с | без учета времени | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | 7,80 | 6,00 |
| 5. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | 10,00 | 7,50 |
| Для спортивных дисциплин "армрестлинг", "биатлон", "борьба", "боулинг", "велоспорт-тандем", "горнолыжный спорт", "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метание", "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "спортивный туризм", "триатлон", "шахматы", "шашки" | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ СЛЕПЫХ"**

| N п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| | | | 14 | 10 |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "B1") | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,5 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 20,0 | 23,5 |

| | | | | |
|---|---|--------|----------|-------|
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 50,0 | 55,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 4,3 | 4,7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 225 | 180 |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "B2", "B3") | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,3 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 19,0 | 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 41,2 | 53,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 3,7 | 4,3 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 180 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "B1") | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.10 | 4.00 |
| 2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 18.30 | - |
| 3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 13.30 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 50,0 | 55,0 |
| 5. | Бег на 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.55 | 2.15 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-------|
| | | | 9,0 | 10,0 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "В2", "В3") | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17.15 | - |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 13.10 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.00 | 4.00 |
| 4. | Бег на 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.52 | 2.10 |
| 5. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 49,0 | 53,0 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,8 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В1") | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | |
| | | | 65 | 40 |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | |
| | | | 60 | 25 |
| 3. | Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 190 |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | 8,00 | - |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | 12,00 | - |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | - | 6,50 |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | - | 10,00 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В2", "В3") | | | | |

| | | | | |
|----|--|---|----------|-------|
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | |
| | | | 65 | 40 |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | |
| | | | 60 | 25 |
| 3. | Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 190 |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | 8,0 | - |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | 12,0 | - |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | - | 7,00 |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | - | 11,00 |
| 2. | Для спортивных дисциплин "армрестлинг", "биатлон", "борьба", "боулинг", "велоспорт-тандем", "горнолыжный спорт", "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метание", "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "спортивный туризм", "триатлон", "шахматы", "шашки" | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ
И СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ СЛЕПЫХ"**

| N п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|---------------|-----------------|
| | | | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| | | | 14 | 12 |

| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "В1") | | | |
|---|---|--------|----------------|
| 1. | Бег на 30 м | с | не более |
| | | | 4,6 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более |
| | | | 7,9 9,0 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более |
| | | | 18,5 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более |
| | | | 47,5 53,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| | | | 3,5 4,3 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 245 195 |
| Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "В2", "В3") | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более |
| | | | 4,2 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более |
| | | | 7,7 8,9 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более |
| | | | 18,0 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более |
| | | | 41,2 51,5 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| | | | 3,6 4,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 255 210 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "В1") | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более |
| | | | 17.45 - |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| | | | - 13.00 |

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

| | | | | |
|--|--|---|----------|-------|
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | 13,50 | - |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | - | 8,00 |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | - | 11,50 |
| Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В2", "В3") | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | |
| | | | 105 | 70 |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | |
| | | | 95 | 50 |
| 3. | Приседание со штангой на плечах | кг | не менее | |
| | | | 110 | 90 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 200 |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | 9,5 | - |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | 14,50 | - |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | |
| | | | - | 8,50 |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | |
| | | | - | 12,50 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин "гольф", "настольный теннис", "горбол", "футбол", "дзюдо", "самбо" | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |
| 2. | Для спортивных дисциплин "армрестлинг", "биатлон", "борьба", "боулинг", "велоспорт-тандем", "горнолыжный спорт", "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метание", "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "спортивный туризм", "триатлон", "шахматы", "шашки" | Спортивное звание "мастер спорта России" | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по спорту слепых ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий **по спорту слепых** (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1100), кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку по легкой атлетике **спорта слепых**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по легкой атлетике **спорт слепых** утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в **астрономических часах**.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- **разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;**
- **не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;**

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по легкой атлетике **спорта слепых** осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, **предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.**

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спорту слепых

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям спортом по спорту слепых

выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в легкой атлетике **спорта слепых** содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- укрепление здоровья,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств,
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом,
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- освоение основ техники по виду спорта,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- укрепление здоровья,
- повышения уровня общей, специальной физической, технической и тактической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях,
- формирование спортивной мотивации.

Этап совершенствования спортивного мастерства (три года):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов,
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях,
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации,
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства

- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ
- повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт слепых» относятся "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее - легкая атлетика - бег на короткие дистанции), "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее - легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции), "легкая атлетика - метание копья, булавы, диска и легкая атлетика - толкание ядра" (далее - легкая атлетика - метания), "легкая атлетика - прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок" (далее - легкая атлетика - прыжки),.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки реализуются на базе ГБУ РД «Стадион имени олимпийской чемпионки Елены Исинбаевой», который имеют лицензию на образовательную деятельность, предоставляется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь, а именно: тренажерный зал, тренажеры, беговые дорожки, диск для метания-5 шт., копье для метания-3 шт., ядро-3 шт., душевые комнаты-2, туалеты-2, в соответствии с реализуемыми этапами спортивной подготовки.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спорт слепых", а также 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, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным [стандартом](#) "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным [стандартом](#)

"Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Срок и проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|-------------------|---|
| | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ≈ 120/ 180 | | |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт слепых» | ≈13/ 20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и | ≈13/ 20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |

| | | | |
|---|------------|---------|---|
| укрепления здоровья человека | | | |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/ 20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/ 20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/ 20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых» | ≈13/ 20 | май | Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» | ≈14/ 20 | июнь | 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 | ≈14/ 20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|---|--|---------------------------|------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых» | ≈14/ 20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈60 0/96 0 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств | ≈70/ 107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | ≈70/ 107 | октябрь | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/ 107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/ 107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/ 107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки.О | ≈70/ 107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|---|---|--------------|-----------------|---|
| | сновы техники вида спорта | | | |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых» | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт слепых» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт слепых». |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологичес | ≈20 | декаб | Характеристика психологической подготовки. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----------|---|---|
| | кая подготовка | 0 | рь | Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈20 0 | 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 | ≈20 0 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | ... | | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈60 0 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈12 0 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции | ≈12 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие |

| | | | |
|--|---|---------|---|
| спорта | 0 | | социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈12 0 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈12 0 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈12 0 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| ... | ... | | ... |