

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эп

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

«01» сентября 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»
спортивно-адаптивной школы «Юность Москвы»
равных возможностей

Москва

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 г. № 1051 ¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
волейбол	114	091	2	7	1	1	Я
волейбол - пляжный	114	092	2	7	1	1	Я
дзюдо - весовая категория 40 кг	114	030	1	7	1	1	Д
дзюдо - весовая категория 44 кг	114	031	1	7	1	1	Д
дзюдо - весовая категория 48 кг	114	033	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 50 кг	114	034	1	7	1	1	Ю
дзюдо - весовая категория 52 кг	114	035	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 55 кг	114	036	1	7	1	1	Ю
дзюдо - весовая категория 57 кг	114	037	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 60 кг	114	038	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 63 кг	114	039	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 66 кг	114	040	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 70 кг	114	041	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 70+ кг	114	032	1	7	1	1	Д
дзюдо - весовая категория 73 кг	114	042	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 78 кг	114	043	1	7	1	1	Ж
дзюдо - весовая категория 78+ кг	114	044	1	7	1	1	Ж
дзюдо - весовая категория 81 кг	114	045	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 90 кг	114	046	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 90+ кг	114	047	1	7	1	1	Ю
дзюдо - весовая категория 100 кг	114	048	1	7	1	1	М
дзюдо - весовая категория 100+ кг	114	049	1	7	1	1	М
дзюдо - абсолютная категория	114	050	1	7	1	1	Л
дзюдо - командные соревнования	114	287	1	7	1	1	Л
дзюдо - ката - группа	114	288	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег с барьерами 60 м	114	183	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег с барьерами 100 м	114	182	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - бег с барьерами 110 м	114	184	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег с барьерами 400 м	114	185	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 60м	114	170	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 100м	114	169	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 200м	114	171	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 300м	114	172	1	7	1	1	Я

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71668).

легкая атлетика - бег 400м	114	173	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	114	285	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800м	114	174	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	114	286	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500м	114	175	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	114	326	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 3000м	114	176	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	114	327	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000м	114	177	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 10 000м	114	178	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег по шоссе 15 км	114	179	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 21,0975 км	114	180	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км	114	181	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег с препятствиями 2000 м	114	186	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег с препятствиями 3000 м	114	187	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 1 км	114	201	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 2 км	114	202	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 3 км	114	203	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 4 км	114	204	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 5 км	114	205	1	7	1	1	А
легкая атлетика - кросс 6 км	114	206	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - кросс 8 км	114	207	1	7	1	1	А
легкая атлетика - кросс 12 км	114	208	1	7	1	1	М
легкая атлетика - метание диска	114	196	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание копья	114	197	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание молота	114	198	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок в высоту	114	192	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок в длину	114	191	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок с шестом	114	194	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок тройной	114	193	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - толкание ядра	114	195	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 100м)	114	188	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 200м)	114	189	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 400м)	114	190	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 400 м) (круг 200 м)	114	328	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - 10-борье	114	200	1	7	1	1	М
легкая атлетика - 7-борье	114	199	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - 7-борье (круг 200 м)	114	330	1	7	1	1	М
легкая атлетика - 5-борье (круг 200 м)	114	329	1	7	1	1	Ж
настольный теннис - командные соревнования	114	131	2	7	1	1	Я
настольный теннис - одиночный разряд	114	128	2	7	1	1	Я
настольный теннис - парный разряд	114	129	2	7	1	1	Я
настольный теннис - смешанный парный разряд	114	130	2	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 50 м	114	144	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м	114	145	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м	114	146	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м	114	139	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м	114	138	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м	114	141	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м	114	132	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м	114	135	1	7	1	1	Я

плавание - вольный стиль 1500 м	114	133	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 200 м	114	136	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м	114	137	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 800 м	114	134	1	7	1	1	К
плавание - комплексное плавание 100 м	114	147	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное плавание 200 м	114	148	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное плавание 400 м	114	149	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м	114	142	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м	114	140	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м	114	143	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль	114	150	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль	114	151	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	114	275	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x200 м - вольный стиль	114	152	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная	114	153	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная	114	154	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	114	276	1	7	1	1	Л
футбол	114	028	2	7	1	1	Я
футзал	114	223	2	7	1	1	Я

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, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

3.Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	12

			свыше года	11
			до года	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	второй и третий годы	9
			четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	4
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	1	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	12
			свыше года	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	10
			второй и третий годы	9
			четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Для спортивной дисциплины «футзал»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	10
			свыше года	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	до года	8
			второй и третий годы	7
			четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	

2.Объем Программы.

Таблица 3

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	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия;

3.2. Групповые учебно-тренировочные занятия;

3.3. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

3.4. Теоретические занятия;

3.5. Индивидуальные уроки;

3.6. Совместные учебно-тренировочные занятия;

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

4. Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки).

Самостоятельная подготовка осуществляется по индивидуальном плану, составленному тренером-преподавателем, проводится в домашних условиях в присутствии родителей.

5. Занимающиеся могут быть объединены в учебно-тренировочные группы с разными этапами подготовки, если:

- разница в уровне подготовки обучающихся в объединенной группе не превышает более двух разрядов или званий;

- соблюдается допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечивается техника безопасности;

- учебная нагрузка в таких группах устанавливается по наивысшему этапу в данной группе.

6. При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанные с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

7. Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

- ГКОУ СКОШИ №30, г. Москва, Олений вал, д. 22;
- СК "Коломенский", г. Москва, Коломенский проезд, владение 15а;
- НУ КСРК ВОС, г. Москва, ул. Куусинена, д.19а;
- ООО СК "Торпедо, г. Москва, ул. Автозаводская, д.21;
- ЗАО ОЦ "Им. братьев Знаменских", г. Москва, ул. Стромынка, д. 4;
- КОУ Школа №1501, г. Москва, Успенский пер., д. 3, стр. 3;
- К "Акватория ЗИЛ", г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23а;
- СЦ "Труд", г. Москва, Варшавское шоссе, д. 14;
- ОО "Гэлакси-Спорт", г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, д. 2, стр. 1а;
- МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Госпитальная набережная, д. 4/2, стр. 1;
- ГБУ "МКСШОР Восток", г. Москва, 1-й Курьяновский проезд, д. 16;
- ГКОУ СКОШИ №31, г. Москва, ул. Молдагуловой, д. 6а;
- СК "Медведково Арена", г. Москва, Студеный проезд, д. 1А;

8. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

N п/п	Вид 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	-	-	21	21

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

8. Спортивные соревнования: Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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 спортивной дисциплины «волейбол»				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	3	4

Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Контрольные	1	2	4	5
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	2	2	3
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»				
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	1	2	3	3
Основные	1	2	3	3
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
Контрольные	1	3	6	8
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	1	3	3

9. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

10. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

11. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

План профилактических антидопинговых мероприятий составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации ОСФСГ;

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них?;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;

- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3)

12. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающиеся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

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

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно-тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)				
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогическое и медико-биологические средства: Упражнения на растяжение; Разминка; Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; Психорегуляция мобилизирующей направленности; Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; Комплекс восстановительных	В течении года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный; Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды		
--	--	--

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие этапы НП и на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт 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 приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие учебно-тренировочные этапы, этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. 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 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. 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 нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. 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.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 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»**

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			13,0	13,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			20	16
Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,5

3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5.	Прыжок в вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 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 на 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 на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		150	110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее	
			3	2,5
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1. '	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,7
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,4	14,8
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,7	11,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
5.	Бег на 500 м	мин, 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 глухих»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8

5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	40
Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	8
6.	Прыжок в вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	27
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.40	1.20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
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 раз	не менее	
			5	3
Р для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 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 на 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 на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 600 м	мин, с	не более	

			2.32	2.55
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,5	11,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 15 м	с	не более	
			3,6	4,4
2.	Бег на 15 м с хода	с	не более	
			3,2	3,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
4.	Прыжок в высоту без взмаха рук	см	не менее	
			10	8
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			17	12
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей»»				
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»		
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
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 глухих»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
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 на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 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 на 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 на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на	количество раз	не менее	

	перекладине		10	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2.30	2.50
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	27
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			3,3	3,9
2.	Бег на 15 м с хода	с	не более	
			2,9	3,4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	
4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
			4	3
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			20	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей» - спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
3	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы			

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя на полу	м	не менее	
			16	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			45	40
Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			16	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу	количество раз	не менее	
			30	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	20
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
7.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			45	40
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	-
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
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
1 для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	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 на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	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
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	

3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	мин, с	не менее	
			4.0	3.30
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.0	5.30
3.	Челночный бег 9х10 м	с	не более	
			25,0	30,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 15 м	с	не более	
			2,85	3,15
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	4,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			275	215
4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
			7	6
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			30	20
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для спортивных дисциплин «аэробика», «бальминтон», «бобслей», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «лэзюло», «каратэ», «прыжковые гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	
2.	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»
3	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки разрабатывается с учетом специфики подготовки в каждой спортивной дисциплине.

2. Учебно-тематический план (приложение 4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин, а также доступности спортивного сооружения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, наличие специального инвентаря, владении тренером-преподавателем жестовой речью. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту глухих.

Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- зал борьбы;
- песчаная площадка для пляжного волейбола;
- пляж;
- поле футбольное/мини-футбольное открытое;
- поле футбольное/мини-футбольное крытое;
- бассейн плавательный 50 или 25 метров;
- бассейн плавательный (детский);
- легкоатлетический манеж (ядро);
- открытый легкоатлетический стадион;
- прилегающие территории к спортивным объектам;
- парки и лесополосы;
- плоскостное сооружение;
- раздевалки, душевые;
- восстановительные центры;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
163.	Барьер легкоатлетический	штук	20
164.	Волейбольный утяжеленный мяч	штук	6
165.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
166.	Коврик гимнастический	штук	12
167.	Корзина для мячей	штук	2
168.	Мяч волейбольный	штук	12
169.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
170.	Мяч теннисный	штук	10
171.	Мяч футбольный	штук	2
172.	Насос для накачивания мячей	штук	3
173.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
174.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
175.	Скакалка гимнастическая	штук	12
176.	Скамейка гимнастическая	штук	4
177.	Тренажер-блок	штук	2
178.	Тренажер для замера высоты прыжка	штук	1
179.	Тренажер для нападающего удара	штук	2
180.	Тренажер для связующего	штук	2
181.	Утяжелитель для ног	комплект	12
182.	Утяжелитель для рук	комплект	12
183.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»			
184.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
185.	Кушетка массажная	штук	1
186.	Мат гимнастический	штук	5
187.	Мяч баскетбольный	штук	1
188.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
189.	Мяч футбольный	штук	1
190.	Мяч волейбольный	штук	10
191.	Насос для накачивания мячей	штук	1
192.	Сетка игровая со стойками	штук	2
193.	Скамейка гимнастическая	штук	5
194.	Сумка для мячей	штук	2
195.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
196.	Утяжелитель для ног	комплект	10
197.	Утяжелитель для рук	комплект	10
198.	Эспандер резиновый	штук	10
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
312.	Весы до 150 кг	штук	1
313.	Видеокамера	штук	1
314.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
315.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
316.	Гонг боксерский	штук	1
317.	Доска информационная	штук	1
318.	Зеркало (2х3 м)	штук	2

319.	Канат для лазанья	штук	3
320.	Канат для перетягивания	штук	1
321.	Ковер татами	штук	1
322.	Кушетка массажная	пара	2
323.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
324.	Мат гимнастический	комплект	2
325.	Мяч баскетбольный	штук	2
326.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
327.	Мяч футбольный	штук	2
328.	Насос для накачивания мячей	штук	1
329.	Ноутбук	комплект	1
330.	Перекладина гимнастическая	штук	1
331.	Пояс ручной для страховки	штук	2
332.	Секундомер электронный	штук	4
333.	Скакалка	штук	10
334.	Скамейка гимнастическая	штук	3
335.	Стенка гимнастическая	штук	6
336.	Табло информационное электронное	комплект	2
337.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
338.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
339.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
340.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
387.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
388.	Брус для отталкивания	штук	1
389.	Буфер для остановки ядра	штук	1
390.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
391.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
392.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
393.	Грабли	штук	2
394.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
395.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
396.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
397.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
398.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
399.	Доска информационная	штук	2
400.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
401.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
402.	Конус высотой 15 см	штук	10
403.	Конус высотой 30 см	штук	20
404.	Конь гимнастический	штук	1
405.	Копье массой 600 г	штук	20
406.	Копье массой 700 г	штук	20
407.	Копье массой 800 г	штук	20
408.	Круг для места метания диска	штук	1
409.	Круг для места метания молота	штук	1

410.	Круг для места толкания ядра	штук	1
411.	Мат гимнастический	штук	10
412.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
413.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
414.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
415.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
416.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
417.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
418.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
419.	Мяч для метания 140 г	штук	10
420.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
421.	Ограждение для метания диска	штук	1
422.	Ограждение для метания молота	штук	1
423.	Палочка эстафетная	штук	20
424.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
425.	Пистолет стартовый	штук	2
426.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
427.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
428.	Покрывка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
429.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
430.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
431.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
432.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
433.	Рулетка 10 м	штук	3
434.	Рулетка 20 м	штук	3
435.	Рулетка 50 м	штук	2
436.	Рулетка 100 м	штук	1
437.	Секундомер	штук	10
438.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
439.	Скамейка гимнастическая	штук	20
440.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
441.	Стартовые колодки	пар	10
442.	Стенка гимнастическая	штук	2
443.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
444.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
445.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
446.	Указатель направления ветра	штук	4
447.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
448.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
449.	Электромегафон	штук	1
450.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
451.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
452.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
453.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
454.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
455.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
487.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3

488.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
489.	Мяч для настольного тенниса	штук	100
490.	Перекладина гимнастическая	штук	1
491.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
492.	Скамейка гимнастическая	штук	3
493.	Стенка гимнастическая	штук	3
494.	Теннисный стол	штук	2
Для спортивной дисциплины «плавание»			
495.	Весы медицинские	штук	2
496.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
497.	Доска информационная	штук	2
498.	Зеркало	штук	1
499.	Кушетка массажная	штук	1
500.	Ласты	комплект	9
501.	Лопатки для плавания	комплект	9
502.	Мат гимнастический	штук	6
503.	Мяч ватерпольный	штук	5
504.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	0
505.	Настенный секундомер	штук	2
506.	Перекладина гимнастическая	штук	1
507.	Плавательная доска	штук	4
508.	Плавательные поплавки-вставки для ног	пар	9
509.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
510.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
511.	Секундомер	штук	4
512.	Секундомер ручной судейский	штук	10
513.	Скамейка гимнастическая	штук	6
514.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
515.	Стенка гимнастическая	штук	4
516.	Термометр для воды	штук	2
517.	Тренажер «Тележка»	штук	1
518.	Штанга тренировочная	комплект	1
Для спортивной дисциплины «футбол»			
661.	Ворота футбольные	комплект	2
662.	Ворота переносные (уменьшенных размеров)	штук	4
663.	Мяч футбольный № 5	штук	22
664.	Стойка для обводки	штук	20
665.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
666.	Тренировочная лестница	штук	4
667.	Регулируемый тренировочный барьер	штук	10
668.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
669.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
670.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
671.	Секундомер электронный	штук	4
672.	Тактическая доска	штук	3
673.	Манометр электронный	штук	2
Для спортивной дисциплины «футзал»			
674.	Ворота для футзала	комплект	2
675.	Ворота переносные (уменьшенных размеров)	штук	4

676.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
677.	Манометр электронный	штук	4
678.	Мяч для футзала № 4	штук	15
679.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	6
680.	Насос для накачивания мячей	комплект	3
681.	Секундомер электронный	штук	4
682.	Стойки для обводки	штук	20
683.	Тактическая доска	штук	3
684.	Флаг для разметки мини-футбольного поля	штук	6

3.Обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»											
43.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
44.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
45.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
46.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
47.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
54.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
55.	Резиновая накладка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
56.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
57.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
58.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
59.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
60.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
61.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1	1	1

62.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
63.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
64.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
65.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
66.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
67.	Тормозной парашют	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
68.	Пояс для троса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
69.	Трос латексный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
70.	Тренажер функциональный	штук	на обучающегося	-	-		1	1	1	1	1

4.Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 16

№	Наименование	Единица	Количество
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
10.	Сумка-баул для мячей	штук	2
Для спортивной дисциплины «футбол»			
55.	Манишка футбольная	штук	25
56.	Сумка-баул для переноски мячей	штук	2
Для спортивной дисциплины «футзал»			
57.	Манишка футбольная	штук	15
58.	Сумка-баул для переноски мячей	штук	2

5. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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 «волейбол»											
104	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
105	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
106	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
107	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
108	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
109	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
110	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
111	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
112	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
113	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
114	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

[illegible]

189	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
190	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
191	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
192	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
193	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
194	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
195	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
196	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
197	Футболка (белого цвета, для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
216.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1		1	1
217.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
218.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
219.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
220.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
221.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
222.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
223.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
224.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

225.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
226.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
227.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
228.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося		-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
238.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
239.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
240.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
241.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
242.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1		2	1
243.	Фиксаторы для голеностопа	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
244.	Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
245.	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
246.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
247.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
248.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
249.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
250.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
251.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
252.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
253.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

254.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
255.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
256.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
257.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
258.	Футболка с короткими рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
259.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
260.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1		1		1
Для спортивной дисциплины «с футбол»											
327.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
328.	Ветрозащитный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
329.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
330.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
331.	Куртка демисезонная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
332.	Перчатки вратарские	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	0,5	4	0,5
333.	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
334.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
335.	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
336.	Спортивный парадный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
337.	Спортивный тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
338.	Сумка на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
339.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
340.	Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
341.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
342.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футзал»											
343.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
344.	Обувь для игры в футзал	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
345.	Перчатки вратарские	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
346.	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
347.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
348.	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

349.	Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
350.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

6.2. 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).

Информационно-методические условия реализации Программы

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»
- Всероссийский реестр видов спорта
- Единая всероссийская спортивная классификация

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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 спортивной дисциплины «волейбол»					
1.	Общая физическая подготовка(%)	28-32	22-26	13-18	8-12
2.	Специальная физическая подготовка(%)	15-20	15-20	15-20	12-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	28-32	23-30	25-30	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	15-20	20-25	22-28	30-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	3-6	5-7
8.	Интегральная подготовка(%)	1-2	2-4	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины «волейбол-пляжный»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	20-30	10-15	8-12
2.	Специальная физическая подготовка(%)	13-18	23-26	13-26	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка(%)	15-20	25-30	25-30	28-32

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	13-18	25-32	30-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-4	4-6	5-7
Для спортивных дисциплин «Дзюдо», «Каратэ», «Тхэквондо», «Самбо»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85	20-25	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические,	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-40	25-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-45	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-5	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-28	20-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, мелико-биологические. восстановительные мероприятия. тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка(%)	1-2	2-3	2-3	3-4
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	25-33	22-26	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-28	30-35	28-32	23-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	2-3	5-7	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	20-26	25-30	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-5	4-6	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4
Для спортивной дисциплины «плавание»					
1.	Общая физическая подготовка(%)	45-55	28-32	23-26	16-20
2.	Специальная физическая подготовка(%)	20-25	28-32	27-31	27-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-5	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	25-29	30-35	30-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	4-6	2-3	2-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-5
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»					
1.	Общая физическая подготовка(%)	28-33	16-20	10-16	8-12
2.	Специальная физическая подготовка(%)	15-20	18-22	14-18	10-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-5	5-7	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	28-35	38-35	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	28-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-4	5-7	5-7

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

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
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	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

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

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки	1. Лекция. - Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. Причины введения антидопинговых правил. 2 Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 3. Лекция. Образовательная антидопинговая стратегия Общероссийской общественной организации инвалидов «Общероссийская спортивная федерация спорта глухих»	Сентябрь Декабрь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - Лекарственные средства и БАД как носители запрещенных субстанций 2 Лекция. - Предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами, находящимися под юрисдикцией Федерации ОСФСГ, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с основополагающим принципом Международного стандарта 3. Лекция. - Действия Федерации ОСФСГ, связанные с антидопинговой деятельностью 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.	Октябрь Январь Апрель Июль	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.	Ноябрь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

спортивного мастерства	2 Лекция. - Процедура допинг-контроля: Уведомление. Прибытие на пункт допинг-контроля. Процедура допинг-контроля. Завершение процедуры допинг-контроля.	Март	
	3. Лекция. - Допинг в спорте, почему используется допинг, роль спортсмена, персонала. Спортивные ценности, честность, этика, спортивное поведение.	Май	
	4. Лекция Предоставление информации о местонахождении в системе АДАМС	Июнь	
	5. Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка.	Август	

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	$\approx$ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические	$\approx$ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в

	основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»			спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 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.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

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