

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«Спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДО «САШ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «САШ»

О.И. Иванов

_____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «каратэ»)**

Москва
2024

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие; физическое воспитание; совершенствование спортивного мастерства обучающихся с нарушением слуха (далее – обучающиеся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации; углубленную физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию.

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	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	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	18	1	

4. Объем дополнительной образовательной 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 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

Объем программы рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки (ЭПН) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) – четырех часов.

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

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповыми, индивидуальными и смешанными;

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

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 «каратэ»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	2	3	4
Основные	-	2	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «каратэ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2,5	3	3,5	4	4
		Оптимальная наполняемость групп (человек)					
		до 12		до 12		4	4
1.	Общая физическая подготовка(%)	75-85	75-85	20-25	20-25	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка(%)	75-85	75-85	20-25	20-25	20-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	0-1	1-2	3-5	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	10-15	35-40	35-40	38-42	40-45
5.	Тактическая подготовка(%)	5-7	5-7	8-10	8-10	8-12	8-12
6.	Теоретическая подготовка(%)	5-7	5-7	8-10	8-10	8-12	8-12
7.	Интегральная подготовка(%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
8.	Психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	8-10	8-10	8-12	8-10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)(%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
10.	Инструкторская практика(%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

11.	Судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6
13.	Восстановительные мероприятия (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

7. 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение творческих конкурсов; - проведение беседы.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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
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 их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией,	Экскурсии, походы, проведение учебно-тренировочных занятий у младших групп	В течение года

	реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	старшими спортсменами, совместные тренировки, антидопинговые мероприятия, дни борьбы	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Профилактика применения допинга среди обучающихся. Характеристика допинговых средств и методов. Теоретические занятия	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение спортсмена на сайте РУСАДА	1 раза в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Профилактика применения допинга среди обучающихся. Характеристика допинговых средств и методов. Теоретические занятия	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинары на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Источники для проведения семинаров: Всемирный антидопинговый кодекс 2021г. (со всеми изменениями), памятка по правам спортсмена, памятка процедуры допинга и контроля.

Основная задача данных мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися школы. Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание практики	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - 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 наставничеств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - 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 наставничеств	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Прохождение углубленного медицинского обследования	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение углубленного медицинского обследования	1 раз в год (для членов сборных команд города Москвы – 2 раза в год)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение углубленного медицинского обследования	2 раза в год

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. 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 для тренировочного этапа 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ЭССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть

переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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 глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

III. Система контроля

11. 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:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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 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;
- 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.

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;
- 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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

13. 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	

7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	1.20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	10,0
8.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			8	
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	3,20
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			25	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
5.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			35	-
8.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		180	170
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

IV. Рабочая программа по спорту глухих (дисциплина «каратэ»)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по спорту глухих дисциплина «каратэ»

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

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности обучающегося путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП по виду спорта «каратэ» относят упражнения на боксерских мешках, лапах и пр.

Тактическая подготовка. В виде спорта «каратэ» одна из труднейших задач работы тренера-преподавателя – воспитать у обучающегося способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим

мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия.

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Теоретическая подготовка. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Знакомство обучающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки, она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию и др.

Психологическая подготовка обучающихся к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Содержание программы для этапа начальной подготовки по спорту глухих (каратэ)

Теоретический материал:

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Физическая реабилитация и социальная адаптация.

Краткий обзор развития КАРАТЭ. История первых соревнований по каратэ. Развитие КАРАТЭ в СССР, РФ, в Москве. Перспективы развития КАРАТЭ в спортивном учреждении дополнительного образования.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КАРАТЭ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья каратиста. Гигиена спортсмена, режим тренировок и отдыха.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.

Поведение обучающегося. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила проведения соревнований и правила вида спорта «спорт глухих» (каратэ).

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей/девушек. Программа соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале КАРАТЭ.

Практический материал:

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка:

- Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами.
 - Организация занимающихся каратистов на месте. Организация занимающихся каратистов с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся каратистов без партнера в движении.
 - Организация занимающихся каратистов с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
 - Условный бой по заданию.
 - Вольный бой.
 - Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники каратистов.
 - Изучение базовых стоек каратистов.
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
 - Боевая стойка каратиста.
 - Передвижение в базовых стойках.
 - Передвижения в боевых стойках.
 - В передвижении выполнение базовой техники.
 - Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
 - Обучение ударам на месте по воздуху.
 - Обучение ударам в движении по воздуху.
 - Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
 - Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
 - Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
 - Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
 - Одиночные удары по тяжелому мешку.
 - Технико-тактическая подготовка:
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
 - Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика:

Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования: в течение года провести не менее 3 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, первенство спортивной школы.

Прохождение контрольных и контрольно-переводных испытаний.

Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) по спорту глухих - каратэ

Теоретический материал:

1) Физическая культура и спорт.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение КАРАТЭ. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2) Краткая история развития КАРАТЭ.

Развитие КАРАТЭ в России. КАРАТЭ как форма проявления силы, ловкости. Возникновение КАРАТЭ и развитие в Мирове. Возникновение и развитие КАРАТЭ в СССР, РФ, в Москве. Место и значение КАРАТЭ в спорте глухих и в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в Москве.

3) Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4) Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание каратиста.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях КАРАТЭ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5) Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6) Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7) Оборудование и инвентарь.

Зал КАРАТЭ (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал:

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка:

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на спортивных снарядах в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на спортивных снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

- Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста.

Изучение и совершенствование стоек каратиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка каратиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям, простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

- По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

- По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- По результату участия в соревнованиях

Провести не менее 5 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

Все поединки – отлично,

70-80% – хорошо,

50-60% – удовлетворительно.

Прохождение контрольных и контрольно-переводных испытаний.

Содержание программы для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по спорту глухих - каратэ

Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для каратиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23:00 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию каратиста предъявляются большие требования. Рацион каратиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок каратист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять присутствию в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для каратиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности каратиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене каратиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять учебно-тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, каратист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в КАРАТЭ. Постепенно физическая подготовленность каратиста по мере роста его

квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Обучающиеся, в том числе и каратисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки каратистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Набивные мячи служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные мячи особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка каратистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера-преподавателя. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Обучающийся регулярно должен записывать и учитывать объем учебно-тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в КАРАТЭ и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гири, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, лапах.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Прохождение контрольных и контрольно-переводных испытаний.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120 /180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского и сурдлимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивной дисциплины «каратэ». Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности

	обучающихся			всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по спортивной дисциплине «каратэ». Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных

	техники и тактики вида спорта «спорт глухих»			дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении

	соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
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 олимпийского и сурдлимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и сурдлимпийского движений. Чемпионы и призеры Сурдлимпийских игр.

	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 вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. 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	≈ 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 соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам.

	соревнования х вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенство- вания спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и сурдлимпийск ое движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и сурдлимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренирова нность/ недотренирова нность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревнователь ной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами- преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. 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. 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
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки в видах программы спортивной дисциплины «каратэ» вида спорта «спорт глухих», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория», «командные соревнования», а также «ката» основаны на особенностях вида спорта «каратэ».

При осуществлении спортивной подготовки по спортивной дисциплине «каратэ» вида спорта «спорт глухих» учитываются следующие особенности:

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

- 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».

- соответствие спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса.

- соблюдение условий наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала.

Оборудование и носители информации размещены, в соответствии с условиями, необходимыми для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов к объектам и услугам с учетом ограничений их жизнедеятельности;

Учебно-тренировочный процесс предусматривает применение тренером-преподавателем жестовой речи.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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).

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

инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие зала для единоборств для спортивной дисциплины «каратэ»;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; в соответствии с ФССП по спорту глухих;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период участия в выездных спортивных мероприятиях;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Деятельность ГБУ ДО «САШ» по организации учебно-тренировочного процесса по спорту глухих (каратэ) осуществляется на следующих базах:

- ✓ ГКОУ «СКОШИ № 30» имени К.А. Микаэльяна, г. Москва, ул. Олений Вал, д. 22;
- ✓ ГБУ ДО МКСШОР «Юг», СК «Москворечье», г. Москва, ул. Лестева, д.3, стр.1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Для спортивной дисциплины «каратэ»		
Весы до 150 кг	штук	1
Видеокамера	штук	1
Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
Гонг боксерский	штук	1
Доска информационная	штук	1
Зеркало (2х3 м)	штук	2
Канат для лазанья	штук	3
Канат для перетягивания	штук	1
Ковер татами	штук	1
Кушетка массажная	штук	2
Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
Мат гимнастический	комплект	2
Мяч баскетбольный	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
Мяч футбольный	штук	2
Насос для накачивания мячей	штук	1
Ноутбук	комплект	1
Перекладина гимнастическая	штук	1
Пояс ручной для страховки	штук	2
Секундомер электронный	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	3
Стенка гимнастическая	штук	6
Табло информационное электронное	комплект	2
Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

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)
1	Кимоно (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Наколенники (фиксаторы для коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4	Налокотники (фиксаторы для локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
6	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Трико белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
8	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 06 декабря 2011 г. № 412 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» - утвержден приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051.
4. Методические рекомендации «Разработка базовых методик по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами для тренеров, спортивного персонала, информационных материалов по вопросам безопасности занятий спортом для всех заинтересованных целевых аудиторий, включая спортсменов, тренеров, спортивный персонал, родителей спортсменов, руководителей спортивных организаций» - утверждены приказом Минспорта России от 09.01.2023 № 2
4. Распоряжение Москомспорта от 9 декабря 2014 года № 365 » (во всех редакциях) «Об утверждении Примерных отраслевых рекомендаций по введению новой системы оплаты труда работников государственных учреждений, подведомственных Департаменту спорта города Москвы.
5. Приказ об утверждении Общероссийских антидопинговых правил - утверждены приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2007. - 608 с. «Спортивная борьба: учебное пособие/В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993
7. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/С.П. Евсеев. – М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.: ил.
8. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебник / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев / под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2007. - 308 с.
9. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва:Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Высшее образование).
10. Адаптивные спорт: развитие и организация : учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов, С.П. Голубничий. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. – М. АкадемияМНЭПУ. – 2020. – 212 с.
11. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: Озолин Н.Г., АСТ, 2012 – 863 с.
12. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт Общероссийской федерации спорта глухих [электронный ресурс] <https://osfsg.ru/>.
4. Официальный интернет-сайт Международного сурдлимпийского комитета [электронный ресурс] <https://www.deaflympics.com/>.
5. Официальный интернет-сайт Сурдлимпийского комитета России <https://deaflymp.ru/>.
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.