

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО ПО САШ

 Г.Н. Курамшина



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»  
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Составитель программы:  
Заместитель директора Л.А. Беспятова

г. Пенза, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. Общие положения.....</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих спортивная дисциплина «лёгкая атлетика».....   | 3         |
| 1.1.1. Цели дополнительной программы спортивной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика» .....  | 2         |
| 1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика».....   | 3         |
| 1.2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика».....      | 3         |
| 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика» .....   | 4         |
| 1.2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика».....   | 4         |
| 1.2.4. Годовой план учебно – тренировочных занятий.....  | 6         |
| 1.2.4.1. Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки   | 10        |
| 1.2.5. Календарный план воспитательной работы.....   | 11        |
| 1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....  | 11        |
| 1.2.7. План инструкторской и судейской практики.....   | 17        |
| 1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....   | 17        |
| 1.3. Система контроля.....   | 19        |
| <b>II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей спорта глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика», уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) .....</b> | <b>21</b> |
| 2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика» .....  | 21        |
| 2.2. 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».....   | 21        |



|   |    |
|---|----|
| 2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика».....                                       | 22 |
| 2.4. 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 спорт глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика» .....                             | 22 |
| 2.5. Учебно-тренировочные мероприятия.....  | 24 |
| <b>III.</b> Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика» ..... | 25 |
| 3.1. Объём соревновательной деятельности.....   | 25 |
| <b>IV.</b> Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....   | 26 |
| <b>V.</b> Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика» спорта глухих.....   | 27 |
| <b>VI.</b> Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.....  | 27 |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика» вида спорта «спорт глухих», разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (далее – Программа), и предназначена для организации тренировочного процесса по спортивной подготовке Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Пензенской области «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение). В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно - тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении ориентирован на развитие мотивации личности ребенка к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительного досуга, творческого развития и профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов по способностям.

1.1. Название: «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» спортивная дисциплина «лёгкая атлетика».

1.1.1. Целями Программы являются: социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышение уровня качества жизни через участие в тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в спортивной дисциплине «лёгкая атлетика» спорта глухих, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных процессов, и прохождения спортивной подготовки по спортивной дисциплине.

1.2. Характеристика Программы.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек)      |   |
|---|--|--|------------------------------|---|
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,<br>«легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»,<br>«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                            |   |

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2

| 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                           |



### 1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий. Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

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

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

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным Программой спортивной подготовки.

### 1.2.4. Годовой план учебно-тренировочных занятий (таблица 3; 3.1; 3.2; 3.3)

Таблица 3

**Годовой план учебно-тренировочных занятий**

**Годовой план этапа начальной подготовки до года, после года – 6 часов в неделю (НП-1, 2 гг.)**

| Содержание/месяц  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | Всего часов |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физическая подготовка   | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 176         |
| Специальная физическая подготовка   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 70          |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0           |
| Техническая подготовка  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 47          |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 7           |
| Инструкторская и судейская практика   | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 6           |
| Интегральная подготовка   | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 6           |
| Итого часов в месяц   | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 23 | 27 | 26 | 27 | 27 |             |
| <b>Всего часов</b>  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>312</b>  |

Таблица 3.1.

**Годовой план учебно - тренировочного этапа до года, после года – 12 часов в неделю (ТЭ - 1,2 гг.)**

| Содержание/месяц  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | Всего часов |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|   | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 |             |
| Общая физическая подготовка   | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 202         |
| Специальная физическая подготовка   | 0  | 0  | 3  | 0  | 3  | 3  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 13          |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 135         |
| Техническая подготовка  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 10          |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 0  | 0  | 3  | 0  | 3  | 3  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 13          |
| Инструкторская и судейская практика   | 5  | 0  | 0  | 5  | 0  | 0  | 0  | 0  | 5  | 0  | 0  | 5  | 20          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 13          |
| Интегральная подготовка   | 58 | 54 | 59 | 58 | 58 | 58 | 51 | 51 | 60 | 58 | 53 | 58 |             |
| Итого часов в месяц   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| Всего часов   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>676</b>  |



Таблица 3.2.

**Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (СС-1 гг.)**

| Содержание  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | Всего часов |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физическая подготовка   | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 23 | 23 | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 280         |
| Специальная физическая подготовка   | 27 | 27 | 28 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 327         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 46          |
| Техническая подготовка  | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 187         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 28          |
| Инструкторская и судейская практика   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 12          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 28          |
| Интегральная подготовка   | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 28          |
| Итого часов в месяц   | 80 | 78 | 78 | 80 | 77 | 76 | 75 | 75 | 79 | 80 | 78 | 80 |             |
| Всего часов   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>936</b>  |

Таблица 3.3.

## Годовой план этапа высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (ВСМ)

| Содержание/месяц  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | Всего часов |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| Общая физическая подготовка   | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 312         |
| Специальная физическая подготовка   | 37  | 37  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 37  | 37  | 436         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 8   | 7   | 8   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 8   | 7   | 87          |
| Техническая подготовка  | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  | 20  | 20  | 20  | 21  | 21  | 21  | 21  | 249         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 48          |
| Инструкторская и судейская практика   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 24          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 55          |
| Интегральная подготовка   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 37          |
| Итого в месяц   | 106 | 104 | 105 | 103 | 104 | 102 | 102 | 103 | 104 | 104 | 106 | 105 |             |
| Всего часов   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 1248        |

1.2.4.1. Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |   |   |                                     |
|--|---|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины «лёгкая атлетика»</b> |   |                                    |   |   |                                     |
| 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   | Ё-3   | 2-4                                 |
| 6.   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | 1-2   | 1-2   | 1-2                                 |
| 7.   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 3-4   | 3-4   | 4-5                                 |
| 8.   | Интегральная подготовка (%)   | 1-2                                | 2-3   | 2-3   | 3-4                                 |



### 1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения, умений, навыков;
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения - как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях Учреждения воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

### 1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного



метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции

или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий (таблица 4).

Таблица 4.

| Этапы спортивной подготовки                               | Вид программы                       | Тема   | Ответственный за проведение мероприятия                      | Сроки проведения |
|---|-------------------------------------|--|--|------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | семинар                             | Антидопинговые правила   | Инструктор-методист Учреждения                               | март 2024        |
|   | семинар                             | Последствия нарушения допинга  | Заместитель директора, тренеры-преподаватели                 | октябрь 2024     |
|   | семинар                             | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | тренеры-преподаватели  | в течении года   |
|   | семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1 раз в год      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | семинар                             | Как повысить результаты без допинга  | Тренеры - преподаватели                                      | январь 2024      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Викторина                           | Причины и последствия допинга  | тренеры-преподаватели  | май 2024         |
|   | семинар                             | Последствия нарушения допинга  | Заместитель директора, тренеры-преподаватели                 | апрель 2024      |
|   | семинар                             | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | тренеры-преподаватели  | в течении года   |



|   |         |                                 |  |                |
|---|---------|---------------------------------|--|----------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | семинар | Последствия нарушения допинга   | Заместитель директора, тренеры - преподаватели | февраль 2024   |
|   | семинар | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | тренеры-преподаватели                          | в течении года |
| Этап высшего спортивного мастерства           | семинар | Последствия нарушения допинга   | Заместитель директора, тренеры - преподаватели | сентябрь 2024  |
|   | семинар | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | тренеры-преподаватели                          | в течении года |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.



**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Воспитанники Учреждения являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в Программу спортивной подготовки включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).



Одной из задач ГАУ ДО ПО САШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки.

Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть судейскими навыками. Знакомятся с терминологией упражнений, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения. Перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, спортсмены с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности коллегии, права и обязанности участников соревнований. Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

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

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Основными задачами медицинского обеспечения являются:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль;
- систематизированное обеспечение состояния здоровья;
- врачебно-педагогические (совместно тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и подготовке к соревнованиям;



- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в–процессе подготовки к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает плановые диспансерные обследования, текущий контроль функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебой, способны привести организм юного спортсмена переутомлению и перенапряжению. Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды. Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными восстановительными мероприятиями. Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянными тренировочными и соревновательными нагрузками.

Сохранение работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- физио и гидропроцедуры;
- приём белковых препаратов;
- спортивных напитков;
- использование бальнеотерапии;
- локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие);
- использование адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;



- бани, сауны 1-2 раза в неделю (исключая соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

### 1.3. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:



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

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

–приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

–овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины – лёгкая атлетика, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика»

| № п/п   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | мальчики | девочки |
| <b>Для спортивных дисциплин «лёгкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b> |   |                   |          |         |
| 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    |
| <b>Для спортивной дисциплины «лёгкая атлетика - метания»</b>                  |   |                   |          |         |
| 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     |

2.2. 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 спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика»

| № п/п  | Упражнения         | Единица измерения | Норматив |         |
|--|--------------------|-------------------|----------|---------|
|  |                    |                   | мальчики | девочки |
| <b>Для спортивной дисциплины «лёгкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b> |                    |                   |          |         |
| 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.   |                    | см                | не менее |         |



|   |   |   |          |     |
|---|---|---|----------|-----|
|   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |   | 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   |
| <b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>    |   |   |          |     |
| 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  |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>                          |   |   |          |     |
| <b>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика»</b>               |   |   |          |     |
| 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<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд» |          |     |

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика»

| № п/п  | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив           |                     |
|--|---|-------------------|--------------------|---------------------|
|  |   |                   | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| <b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b> |   |                   |                    |                     |
| 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                  |
| <b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>                   |   |                   |                    |                     |
| 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  |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>            |   |    |          |     |
| <b>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика»</b> |   |    |          |     |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»     |   |    |          |     |

2.4. 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 спорту глухих спортивной дисциплины «лёгкая атлетика»

| № п/п   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | мужчины  | женщины |
| <b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>            |   |                   |          |         |
| 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     |
| <b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>                              |   |                   |          |         |
| 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      |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                   |          |         |
| <b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика»</b>  |   |                   |          |         |
| Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса» |   |                   |          |         |

## 2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

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

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»:

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пензенской области, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований  | Этапы и годы спортивной подготовки |   |   |                                     |
|---|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
|   | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 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                                   |



#### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены,

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «настольный теннис», «тхэквондо», начиная со второго года;

- укрепление здоровья;

- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

-прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья;

-прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика» спорта глухих**

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 Пензенской области по спорту глухих и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика» спорта глухих.

#### **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП и Программой.

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

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.

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 беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта,

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.



Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

| № п/п   | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание<br>«легкая атлетика» |   |                   |                    |
| 1.  | Барьер легкоатлетический универсальный                  | штук              | 40                 |
| 2.  | Брус для отталкивания                                   | штук              | 1                  |
| 3.  | Буфер для остановки ядра                                | штук              | 1                  |
| 4.  | Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)                   | комплект          | 10                 |
| 5.  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                | пар               | 10                 |
| 6.  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                         | комплект          | 3                  |
| 7.  | Грабли  | штук              | 2                  |
| 8.  | Диск массой 1,0 кг                                      | штук              | 20                 |
| 9.  | Диск массой 1,5 кг                                      | штук              | 10                 |
| 10.   | Диск массой 1,75 кг                                     | штук              | 15                 |
| 11.   | Диск массой 2,0 кг                                      | штук              | 20                 |
| 12.   | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)                   | комплект          | 3                  |
| 13.   | Доска информационная                                    | штук              | 2                  |
| 14.   | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук              | 2                  |
| 15.   | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук              | 2                  |
| 16.   | Конус высотой 15 см                                     | штук              | 10                 |
| 17.   | Конус высотой 30 см                                     | штук              | 20                 |
| 18.   | Конь гимнастический                                     | штук              | 1                  |
| 19.   | Копье массой 600 г                                      | штук              | 20                 |
| 20.   | Копье массой 700 г                                      | штук              | 20                 |
| 21.   | Копье массой 800 г                                      | штук              | 20                 |
| 22.   | Круг для места метания диска                            | штук              | 1                  |
| 23.   | Круг для места метания молота                           | штук              | 1                  |
| 24.   | Круг для места толкания ядра                            | штук              | 1                  |
| 25.   | Мат гимнастический                                      | штук              | 10                 |
| 26.   | Место приземления для прыжков в высоту                  | штук              | 1                  |
| 27.   | Место приземления для прыжков с шестом                  | штук              | 1                  |
| 28.   | Молот массой 3,0 кг                                     | штук              | 10                 |
| 29.   | Молот массой 4,0 кг                                     | штук              | 10                 |
| 30.   | Молот массой 5,0 кг                                     | штук              | 10                 |
| 31.   | Молот массой 6,0 кг                                     | штук              | 10                 |
| 32.   | Молот массой 7,26 кг                                    | штук              | 10                 |
| 33.   | Мяч для метания 140 г                                   | штук              | 10                 |
| 34.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)                   | комплект          | 8                  |
| 35.   | Ограждение для метания диска                            | штук              | 1                  |
| 36.   | Ограждение для метания молота                           | штук              | 1                  |
| 37.   | Палочка эстафетная                                      | штук              | 20                 |
| 38.   | Патрон для стартового пистолета                         | штук              | 1000               |
| 39.   | Пистолет стартовый                                      | штук              | 2                  |
| 40.   | Планка для прыжков в высоту                             | штук              | 8                  |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 41. | Планка для прыжков с шестом                                    | штук     | 10 |
| 42. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук     | 1  |
| 43. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)                          | штук     | 1  |
| 44. | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м                    | штук     | 3  |
| 45. | Препятствие для бега с препятствиями 5 м                       | штук     | 1  |
| 46. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м                    | штук     | 1  |
| 47. | Рулетка 10 м   | штук     | 3  |
| 48. | Рулетка 20 м   | штук     | 3  |
| 49. | Рулетка 50 м   | штук     | 2  |
| 50. | Рулетка 100 м  | штук     | 1  |
| 51. | Секундомер   | штук     | 10 |
| 52. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении      | штук     | 1  |
| 53. | Скамейка гимнастическая  | штук     | 20 |
| 54. | Скамейка для жима штанги лежа                                  | штук     | 4  |
| 55. | Стартовые колодки  | пар      | 10 |
| 56. | Стенка гимнастическая  | штук     | 2  |
| 57. | Стойки для приседания со штангой                               | пар      | 1  |
| 58. | Стойки для прыжков в высоту                                    | пар      | 1  |
| 59. | Стойки для прыжков с шестом                                    | пар      | 1  |
| 60. | Указатель направления ветра                                    | штук     | 4  |
| 61. | Устройство для подъема планки при прыжках с шестом             | штук     | 2  |
| 62. | Штанга тяжелоатлетическая                                      | комплект | 5  |
| 63. | Электромегафон   | штук     | 1  |
| 64. | Ядро массой 3,0 кг   | штук     | 20 |
| 65. | Ядро массой 4,0 кг   | штук     | 20 |
| 66. | Ядро массой 5,0 кг   | штук     | 10 |
| 67. | Ядро массой 6,0 кг   | штук     | 10 |
| 68. | Ядро массой 7,26 кг  | штук     | 20 |
| 69. | Ящик для упора шеста   | штук     | 1  |



### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый 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 «Леткая атлетика - метания» |               |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| 1.  | Диск          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 2.  | Копье         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.  | Молот в сборе | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 4.  | Ядро          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 5.  | Шест          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 2                                   | 1                       |

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 спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| 1.  | Костюм ветрозащитный                            | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 2.  | Кроссовки легкоатлетические                     | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 3.  | Майка легкоатлетическая                         | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.  | Обувь для метания диска и молота                | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 5.  | Перчатки для метания молота                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 6.  | Рокзак спортивный                               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.  | Трусы легкоатлетические                         | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 8.  | Шиповки для бега на коротких дистанциях         | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 9.  | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 10.   | Шиповки для метания копья                       | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 11.   | Шиповки для прыжков в высоту                    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 12.   | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 13.   | Шиповки для тройного прыжка                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |