

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Авангард»

Приложение №4 к приказу 09.04-12



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Авангард»

(Микитюк А.Н.)

_____ 2023 г.

Принята на тренерском совете

протокол № 1 от 28.04 2023 г.

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

Программа разработана в соответствии с ФССП по виду спорта – спорт глухих

(Приказ Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051

"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих». Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71668)

г. Мытищи

2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 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.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	12
			Свыше года	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	

Таблица 2

2.2. 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	234-312	312-416	624 - 728	728-832	936-1144	1248-1664

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам). Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие (групповое) продолжительностью 1 астрономический час – 60 минут.
- Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
--	--	--	--	--	--

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.1.	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 каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

— Спортивные соревнования

2.4. 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».

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании

утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

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 развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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, 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.

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.

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.

Таблица 4

2.6. 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 спортивной дисциплины «волейбол»				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды 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
		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	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	11	10-9	8	3	2
1.	Общая физическая подготовка	90	90	157	160	155	176
2.	Специальная физическая подготовка	62	62	144	126	175	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	25	40	60	240
4.	Техническая подготовка	90	90	144	160	234	170
5.	Тактическая подготовка	20	20	42	116	140	160
6.	Теоретическая подготовка	20	20	42	37	46	38
7.	Интегральная подготовка	6	6	14	28	40	60
8.	Психологическая подготовка	20	20	40	39	46	60
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	10
10.	Инструкторская практика	0	0	3	6	8	8
11.	Судейская практика	0	0	3	6	8	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	6

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется 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 план процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап 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 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.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-

преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Таблица 6

2.8. Соотношение 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
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-32	22-26	13-18	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	15-20	12-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	28-32	23-30	25-30	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	20-25	22-28	30-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	3-6	5-7
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-4	3-5	4-6

2.9. 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;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися: - 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, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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	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

2.10. 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	Информирование спортсменов о запрещенных веществах; Ознакомление с проведением допинг-контроля и антидопинговыми правилами; Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. Форма - лекции, беседы, консультации.	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: Основы управления работоспособностью спортсмена; Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Проблемы допинга в спорте. Профилактика применения допинга среди спортсменов, характеристика допинговых средств и методов; Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (лекции, беседы, консультации) Контроль знаний антидопинговых правил (опросы и тестирование)	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, Участие в общеобразовательных семинарах (семинары); Формирование критического отношения к допингу (тренинговые	В течение года	

программы)			
------------	--	--	--

Таблица 9

2.11. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Основы организации и проведения тренировочных занятий;</p> <p>Освоение терминологии, принятой в волейболе;</p> <p>Основы организации и проведения официальных соревнований. Положения о соревновании;</p> <p>Основные правила соревнований; Принципы жеребьевки (беседы, семинары)</p> <p>Особенностями работы судей по волейболу.</p> <p>Нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в РФ;</p> <p>Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале,</p> <p>Составление комплексов к упражнениям по ОФП, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче;</p> <p>Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).</p> <p>Составление комплексов упражнений СФП;</p> <p>Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.</p> <p>(Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола, практические</p>	В течение года	<p><i>Тренировочный этап.</i></p> <p><i>Первый год.</i></p> <p>Овладение командным языком, умение отдать рапорт.</p> <p>Проведение упражнений по построению и перестроению группы.</p> <p>В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.</p> <p><i>Второй год.</i></p> <p>Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.</p> <p><i>Третий год.</i></p> <p>Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.</p> <p><i>Четвертый год.</i></p> <p>Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.</p>

	занятия, самостоятельная работа)		
--	----------------------------------	--	--

Продолжение таблицы 9

			<p><i>Пятый год.</i></p> <p>Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;</p> <p>Проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.</p> <p>Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах.</p> <p>Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи по линии.</p> <p>Составление календаря игр. (Лекция, практические занятия)</p>	<p>В течение года</p>	<p>Этап совершенствования спортивного мастерства (первый год)</p> <p>Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.</p> <p>Составление рабочих планов, конспектов занятий.</p> <p>Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.</p> <p>Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.</p>

Продолжение таблицы 9

			<p><i>Второй-третий года.</i></p> <p>Проведение тренировочных занятий различной направленности.</p> <p>Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.</p> <p>Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.</p> <p>Установка на игру, разбор, система записи игр.</p> <p>Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.</p> <p><i>Этап высшего спортивного мастерства.</i></p> <p>Проведение тренировочных занятий различной направленности.</p> <p>Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.</p> <p>Составление документации для работы спортивной секции по волейболу.</p> <p>Установка на игру, разбор игры, система записи игр.</p> <p>Организация и проведение соревнований в районе, в городе.</p> <p>Практика судейства на городских и областных соревнованиях.</p> <p>На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства</p>
--	--	--	---

			спортивных соревнований.
--	--	--	--------------------------

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Гигиенические знания и навыки.</p> <p>Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>Режим дня и питание спортсмена.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм (лекции, беседы)</p>	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Медико-биологические мероприятия:</p> <p>Рациональное питание:(энергетическая ценность);</p> <p>Состав (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</p> <p>Соответствие характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</p> <p>Соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p>Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.</p> <p>Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.</p> <p>Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.</p> <p>Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды,</p> <p>Дыхание и газообмен лёгких.</p> <p>Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.</p> <p>Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических</p>	В течение года	<p>Восстановительные средства и мероприятия.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</p>

	<p>упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.</p>		<p>баня; массаж; витамины и адаптогены.</p>
--	--	--	---

Продолжение таблицы 10

	<p>Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж). Самомассаж гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; Бани Фармакологические средства восстановления и витамины. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.</p>		<p>Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса,</p>
--	---	--	---

			характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения тренировочного процесса.</p> <p>Порядок осуществления врачебного контроля в группах.</p> <p>Медицинское освидетельствование.</p> <p>Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях и другими видами спорта.</p> <p>Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.</p> <p>Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.</p>	В течение года	

III. 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 специальную 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 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.

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 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.

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.

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

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица 11

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 до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			20	16

Таблица 12

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-под головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
5.	Прыжок в длину с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	40
Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «волейбол»				
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»		

Таблица 13

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 «волейбол»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «волейбол»				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Таблица 14

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 «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя на полу	м	не менее	
			16	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			45	40
Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «волейбол»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

С учетом специфики вида спорта «спорт глухих» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спорт глухих» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

4.1. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

- Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
- Подъем прямых ног из положения виса.

- Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
- Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
- Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
- Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
- Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
- Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
- Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
- Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
- Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
- Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
- Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
- Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
- Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
- Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
- Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
- Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

- Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
- Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
- Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.
Для мышц рук и плечевого пояса
- Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
- То же с отягощениями.
- Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
- Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
- Упражнения с гимнастическими палками. С булавами. С эспандером и амортизатором.
- Отталкивание руками от стены, пола.
- Жим веса лежа на спине.
- Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
- Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
- Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
- Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
- Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
- Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

- Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
- Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
- Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

- Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
- Выпрыгивания из положения седа.
- То же, но с отягощением.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Перескоки с ноги на ногу.
- Прыжки на двух ногах.
- Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
- Подъем на носки с отягощением.
- Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.
- Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
- Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
- Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т.п.
- Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
- Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

- Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги. То же, но с отягощением.
- Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
- Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое. То же, но с отягощением.
- Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
- Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
- В выпаде — прыжком менять положение ног.
- Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки.
- Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
- Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
- Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
- Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
- Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
- Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

- Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
- Длинный кувырок вперёд.
- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
- Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
- Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
- Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с ускорением до 50-60 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
- Эстафетный бег с этапами до 60 м.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
- Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
- Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
- Метание гранаты.
- Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

- Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.

— Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.

— Мини-футбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр., «Картошка», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

— В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

— Вращательные движения туловищем с отягощением.

— Подъём штанги на грудь и тяга.

— Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

— Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального (10-15 раз за подход).

— Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

— Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы. То же, но с отягощением.

— Прыжки через скакалку.

— Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

— Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

— Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

- Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
- Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
- Серия падений и кувырков.
- Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
- Челночный бег.
- Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
- Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

- Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
- Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
- Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
- Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
- Эстафеты с преодолением препятствий.
- Игра в кругу двумя-тремя мячами.
- Игра в защите один против двух.
- Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега

передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

- Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

- Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
- Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
- Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
- Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
- Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
- Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- Бег по крутым склонам.
- Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается. То же, но упираясь в стену пальцами).
- Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
- Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
- Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
- Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
- Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
- Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

- Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
- Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
- Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
- Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
- Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
- Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
- Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
- Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте занимающихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
- Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
- Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
- То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

- Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
- Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
- Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту

подбрасывания, выполнять обманные движения. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота. То же с поворотами, перемещениями.

- Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
- Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

4.3. Учебно-тематический план

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

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Продолжение таблицы 15

	<p>Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>декабрь</p>	<p>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 видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.</p>
	<p>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>январь</p>	<p>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.</p>

	<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>май</p>	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства. Основы методики обучения технике спортивных 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.</p>
	<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Физическая подготовка 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. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>

	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>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 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.</p>
	<p>Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>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.</p>

Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: $\approx 600/960$				
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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 движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>	<p>≈ 60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>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. 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.</p>
<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</p>				
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Олимпизм и паралимпизм 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.</p>

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
--	-------	---------	---

Продолжение таблицы 15

Учет соревновательной 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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
--	-------------------------	--	--	---

Продолжение таблицы 15

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
--	---	-------	---------	--

Продолжение таблицы 15

	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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», спортивная дисциплина «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе и 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 игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106 н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 , регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Волейбольный утяжеленный мяч	штук	6
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Коврик гимнастический	штук	12
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч волейбольный	штук	12
7	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	12
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
12	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
13	Скакалка гимнастическая	штук	12
14	Скамейка гимнастическая	штук	4
15	Тренажер - блок	штук	3
16	Тренажер для замера высоты прыжка	штук	1
17	Тренажер для нападающего удара	штук	2
18	Тренажер для связующего	штук	2
19	Утяжелитель для ног	комплект	12
20	Утяжелитель для рук	комплект	12
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Обеспечение спортивной экипировкой											
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
№ п/п	Наименование	Единица измерения				Количество					
1	Сумка - баул для мячей	штук				2					
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетическ	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

ие											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение таблицы 17

6.	Майки	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Сумка спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
12.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
14.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

- 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 организация систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- *укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.* 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 одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники оборудования 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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации.* Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», 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 № 959н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор- методист по адаптивной физической культуре и 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», утвержденным 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 лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 24.04.2019, 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).

— *непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.*

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Федерация спорта глухих (<https://osfsg.ru/regionalnye-otdeleniya/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный паралимпийский комитет (<http://www.paralympic.org/>)