

**Государственное казенное учреждение дополнительного образования  
"Спортивно-адаптивная школа"  
Министерства спорта Кабардино-Балкарской Республики**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКУ ДО «САШ» Минспорта КБР  
\_\_\_\_\_ А.П.Кулюшин

Протокол № 1  
«12» января 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по спорту глухих  
(тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
ГКУ ДО "САШ» Минспорта КБР  
Протокол № 1  
«12» января 2023г

Срок реализации: 3 года

Автор – разработчик:  
А.А. Адыгеунова– инструктор-методист  
по адаптивной физической культуре

г. Нальчик,

2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» - Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке видов спорта (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. N 1051»»;

2. Целью программы рассчитана для воспитанников от 14 лет и старше. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей по АФК, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации образовательной и воспитательной работы ГКУ ДО "САШ» Минспорта КБР.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена по средствам физической культуры и спорта;
- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности спортсмена;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды города Кабардино-Балкарской Республики;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей по АФК;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников центра, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба), развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной

адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих – официально признанный вид спорта в Российской Федерации.

В него входят следующие спортивные дисциплины:

циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велоспорт, плавание, зимние: лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд);

игровые (бадминтон, боулинг, настольный теннис, теннис);

командно-игровые (водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, зимние: хоккей и керлинг);

спортивные единоборства (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, каратэ, тхэквондо;

осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);

стрелковые (пулевая стрельба).

В методической части программы излагается содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

### **Дисциплины вида спорта – спорт глухих (номер-код – 1140007711Я)**

Перечень спортивных дисциплин по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)

#### **Дисциплины вида спорта – спорт глухих (тхэквондо)**

Таблица №1

<b>Дисциплины</b>	<b>Номер-код</b>
весовая категория 49 Кг	1142361711Б
весовая категория 57 Кг	1142391711Ж
весовая категория 58 Кг	1142401711А
весовая категория 68 Кг	11442441711А
весовая категория 67Кг	1142421711Б
весовая категория 64 + Кг	11424331711Ж
весовая категория 80 Кг	1142461711М
весовая категория 80 + Кг	1142471711М

Таблица №2

#### **Дисциплины вида спорта – спорт глухих (вольная и греко-римская борьба)**

<b>Дисциплины</b>	<b>Номер-код</b>
Вольная борьба - весовая категория 57 Кг	1140591711А
Вольная борьба - весовая категория 61 Кг	1140611711А
Вольная борьба - весовая категория 65 Кг	1140631711А
Вольная борьба - весовая категория 70 Кг	1140651711А

Вольная борьба - весовая категория 74 Кг	1140671711А
Вольная борьба - весовая категория 79 Кг	1140691711А
Вольная борьба - весовая категория 86 Кг	1140721711А
Вольная борьба - весовая категория 92 Кг	1140731711А
Вольная борьба - весовая категория 97 Кг	1140741711А
Вольная борьба - весовая категория 125 Кг	1140761711А

**3** 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 (тхэквондо, вольная борьба).

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся. (Таблица №1 тхэквондо, № 2 вольная борьба).

**Таблица №1**

<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1

**Таблица №2**

<b>Для спортивной дисциплины «вольная и греко-римская борьба»</b>			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 18	от 1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего Спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	24
Общее количество часов в год	1248	1248

Объем соревновательной деятельности при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)

Таблица № 5

Для спортивной дисциплины «тхэквондо»		
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5	6
Отборочные	2	3
Основные	2	3

Таблица № 6

Для спортивной дисциплины «вольная и греко-римская борьба»		
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5	6
Отборочные	2	3
Основные	2	3

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная борьба)

Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);

Теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ);

Участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);

Тестирования;

Медико-восстановительные мероприятия;

Медицинский контроль;

Инструкторская и судейская практика занимающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам и дополнительным предпрофессиональным программам для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, спортсменов-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии – для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации – для учащихся детей-инвалидов и инвалидов.

В целях доступности получения дополнительного образования глухих и слабослышащих учащихся центра обеспечивает:

- присутствие ассистента (переводчика), оказывающего учащимся необходимую помощь при проведении спортивно-массовых мероприятий различного уровня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального

объема тренировочной нагрузки, в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (таблица 3).

**Учебно-тренировочные мероприятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)**

Таблица № 4

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
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	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-	18	18



	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	
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	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки деятельности при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)**

Таблица № 7

Для спортивных дисциплины «тхэквондо»,			
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	18-22
3.	Спортивные соревнования (%)	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3

Таблица № 8

Для спортивной дисциплины «вольная и греко-римская борьба»			
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-30	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	15-25
3.	Спортивные соревнования (%)	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	18-25	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	18-25	20-25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	4-6	5-7

Таблица 14.

6. Годовой учебно-тренировочный план при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)

Для ЭССМ до года. (24 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6		3	3
Общая физическая подготовка	360	25	25	25	25	25	20	14	20	31		75	75
Специальная физическая подготовка	157	15	15	12	12	7	12	12	15	15		21	21
Технико-тактическая подготовка	359	25	25	25	25	30	30	31	30	20		53	65
Совершенствование техники	98	5	5	10	5	10	12	15	12	10		8	6
Восстановительные мероприятия	176	20	16	15	16	20	16	15	10	10		19	19
Инструкторская и судейская практика	18		3	3	3			3	3	3			
Экзамены, нормативы	20		4		4					4		4	4
Соревнования	Проводятся согласно ЕКП												
Всего часов	1248	96	99	99	96	98	96	96	96	96		183	193

Таблица 14.

6. Годовой учебно-тренировочный план при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба) Для ЭВСМ до года. (24 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6		3	3
Общая физическая подготовка	360	25	25	25	25	25	20	14	20	31		75	75
Специальная физическая подготовка	157	15	15	12	12	7	12	12	15	15		21	21
Технико-тактическая подготовка	359	25	25	25	25	30	30	31	30	20		53	65
Совершенствование техники	98	5	5	10	5	10	12	15	12	10		8	6
Восстановительные мероприятия	176	20	16	15	16	20	16	15	10	10		19	19
Инструкторская и судейская практика	18		3	3	3			3	3	3			
Экзамены, нормативы	20		4		4					4		4	4
Соревнования	Проводятся согласно ЕКП												
Всего часов	1248	96	99	99	96	98	96	96	96	96		183	193

## 7. Календарный план воспитательной работы при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами		в течении года
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Культурно-массовое	«День физкультурника»	сентябрь
		Легкоатлетический пробег, посвященный Дню защиты детей	июнь
2.2.	Спортивно-оздоровительное	Спортивное мероприятие для людей с ОВЗ «Старты надежд»	октябрь
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.	Работа с родителями	День здоровья	октябрь
3.2.	Воспитательное	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	ноябрь
		Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	декабрь
		Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	февраль

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

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: - стимуляторы; - наркотики; - каннабиноиды; · анаболические агенты; - пептидные гормоны; - бета-2 агонисты; - вещества с антиэстрогенным действием; - маскирующие вещества; - глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: - улучшающие кислородтранспортные функции; · фармакологические, химические и физические манипуляции; · генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

· *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1год **дисквалификации**;

· *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;

· *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

## 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

9. **Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба).

Учащиеся групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

10. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба).

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.



В состав медико-биологический средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

### **III. Система контроля**

#### **при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)**

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

11.2. 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 (тхэквондо, вольная борьба)»;

- 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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.

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

13. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы** при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба).

**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 «вольная борьба»				
	Бег 60 м	с	не более	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
	Бег 800 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	н менее	
			180	165
	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
Для спортивной дисциплины «тхэквондо»				
	Бег 60 м	с	не более	
	Бег 800 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			25	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Название спортивной дисциплины (дисциплин)			Спортивный разряд	
«вольная борьба», «тхэквондо»			«кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные**

**звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины «вольная и греко-римская борьба»</b>				
	Бег 60 м	с	не более	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	н менее	
			190	175
	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>				
	Бег 60 м	с	не более	
	Бег 1000 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	45
	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			35	-
№	Название спортивной дисциплины (дисциплин)		Спортивный разряд/ спортивное звание	
1.	«вольная борьба», «тхэквондо»		«мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»	

### V. Рабочая программа

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по АФК по виду спорта по спорту глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)

№ п/п	Вид подготовки	Всего	Количество часов в месяц	
			В том числе	
			Теория	Практика
1.	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ФИС в России;</li> <li>• история развития борьбы;</li> <li>• влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;</li> <li>• гигиена и закаливание, режим и питание борца;</li> <li>• техника безопасности и профилактика травматизма;</li> <li>• врачебный контроль, самоконтроль;</li> <li>• основы спортивного массажа;</li> <li>• основы техники и тактики борьбы;</li> <li>• основы методики обучения и тренировки;</li> <li>• планирование и контроль тренировки;</li> <li>• физическая подготовка;</li> <li>• правила соревнований их организация и проведение;</li> <li>• оборудование и инвентарь;</li> <li>• установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.</li> </ul>	5	2	3
2.	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые и порядковые упражнения;</li> <li>• л/атлетические упражнения;</li> <li>• ОРУ на гибкость, растягивание;</li> </ul>	30		30

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения с отягощением (3-5 кг);</li> <li>• упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);</li> <li>• упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;</li> <li>• упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;</li> <li>• упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);</li> <li>• подвижные игры и эстафеты;</li> <li>• спортивные игры.</li> </ul>			
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• акробатические упражнения;</li> <li>• упражнения в самостраховке;</li> <li>• упражнения для укрепления мышц шеи;</li> </ul> - имитационные упражнения; - упражнения с манекеном; - упражнения на мосту; - упражнения с партнером.	<b>45</b>		<b>45</b>
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение элементов техники и тактики;</li> <li>• основные положения в борьбе;</li> <li>• элементы маневрирования;</li> <li>• атакующие и блокирующие захваты;</li> </ul> приемы борьбы в партере: - перевороты забеганием; - перевороты переходом; приемы борьбы в стойке: - переводы нырком; - переводы рывком; - броски подворотом (бедро); - броски поворотом (мельница); - броски наклоном; - сваливание сбиванием.	<b>45</b>		<b>45</b>
		126		
5	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
6	<b>Врачебный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>204</b>		

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спорт глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба) определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта спорт глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба) 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 (тхэквондо, вольная борьба) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (тхэквондо, вольная и греко-римская борьба)**

17. Материально-технические условия обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
	<b>Для спортивной дисциплины «вольная борьба»</b>		
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (2х3 м)	штук	2
8	Канат для лазанья	штук	3
9	Канат для перетягивания	штук	1
10	Ковер для борьбы	штук	1
11	Кушетка массажная	пара	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мячи набивные (медицинболы) (от 1,0 до 5,0 кг)	штук	7
17	Насос для накачивания мячей	штук	1
18	Ноутбук	комплект	1
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Пояс ручной для страховки	штук	2
21	Секундомер электронный	штук	4
22	Скамейка гимнастическая	штук	3
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Табло информационное электронное	комплект	2
25	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
26	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
27	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
	<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>		
1	Весы электронные	штук	2
2	Видеокамера	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4	Гимнастическая стенка	штук	6
5	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2



6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало (2х3 м)	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Ковер татами	штук	1
12	Кушетка массажная	штук	2
13	Лапа тренировочная	пар	8
14	Макивара	штук	8
15	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
16	Мат гимнастический	штук	10
17	Мешок боксерский	штук	8
18	Мяч баскетбольный	штук	2
19	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20	Мяч футбольный	штук	2
21	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м)	штук	1
22	Насос для накачивания мячей	штук	1
23	Ноутбук	комплект	1
24	Перекладина гимнастическая	штук	1
25	Пояс ручной для страховки	штук	2
26	Секундомер электронный	штук	4
27	Скамейка гимнастическая	штук	3
28	Стенка гимнастическая	штук	6
29	Табло информационное электронное	комплект	2
30	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
31	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
32	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
33	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

Таблица 14.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «вольная и греко-римская борьба»</b>							
1.	Борцовки	пара	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
2.	Борцовское трико	штук	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
6.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
7.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
10.	Пояс	штук	на обучающегося	4	1	4	1
11.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	3	1	3	1
12.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	3	1	3	1
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>							
1.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Капа боксерская	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Костюм тхэквондо	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Перчатки для тхэквондо	пара	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на обучающегося	1	1	1	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, привлекаются тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо, вольная и греко-римская борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей по АФК**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70).

2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

4. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. № 504 г. Москва "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей").

5. Нормативные документы министерства образования РФ государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

6. Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.

7. Н. А. Сладкова. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2012.

## Приложение № 1

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		от 4	от 1
1.	Общая физическая подготовка	9-12	31-39
2.	Специальная физическая подготовка	20-26	16-20
3.	Спортивные соревнования	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка	15-20	12-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	20-30	18-24
6.	Инструкторская и судейская практика	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14-16	10-15
Общее количество часов в год		1248	1248

