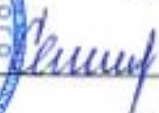


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Красногвардейского района
Санкт-Петербурга имени Ю.Г.Королева
(ГБУ ДО СШОР имени Ю.Г.Королева)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
имени Ю.Г.Королева

 Е.А. Сагиева

«26» февраля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для разработки рабочих программ тренеров-преподавателей по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение).

1.2. Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ($Vis = 0$) и детей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,08 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,02 до 0,08 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Существуют проблемы, особенности и перспективы спорта для слепых. Главная проблема физического воспитания и спорта при нарушении зрения заключается в выявлении общих и индивидуальных закономерностей управления процессами адаптации важных систем организма в целом. Эта проблема имеет сложную многоуровневую и многофакторную структуру и включает несколько главных аспектов: медицинские, социальные, психолого-педагогические, спортивные. Физическая реабилитация инвалидов по зрению остается актуальной проблемой современной России. Другая нерешенная проблема — подготовка специалистов и совершенствование научном-методического обеспечения физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Особенностью подготовки спортсмена-инвалида по зрению является то, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без

физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

Эффективность спортивной подготовки в лёгкой атлетике лиц с нарушением зрения во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы были заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье и толкание ядра). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. В Паралимпийские Игры легкая атлетика была включена с 1960 года. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета.

Соревнования по «спорту слепых» проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей. В легкой атлетике название спортивного класса состоит из приставки «Т» (трек) или «F» (поле) и числа. Приставка «Т» обозначает дисциплины в беге (бег) и прыжках, приставка «F» обозначает дисциплины в метаниях.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Спортсмены с нарушениями зрения соревнуются в 3 спортивных классах от T/F11 (соответствует классу B1) до T/F 13 (соответствует классу B3). С целью обеспечения справедливых соревнований спортсмены в спортивном классе T/F11 обязаны носить повязку на глазах.

2.3. Цель Программы

Целью Программы является организация деятельности по освоению вида спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика» с учетом Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.04.2025 № 289-р (далее – Базовые требования).

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ.

2. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999.

3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634.

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27 января 2023 г. № 57.

5. Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным

общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспортом России 19 декабря 2022 года № 1255.

7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Правила вида спорта «Спорт слепых», утвержденные приказом Минспорта России от 14.05.2025 № 364.

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

3.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

В группы **стартового уровня** могут быть зачислены лица в возрасте от 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы. Продолжительность занятий **на стартовом уровне** может составлять до 3 лет.

В группы **базового уровня** могут быть зачислены лица в возрасте от 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Продолжительность занятий **на базовом уровне** не ограничивается.

В группы **продвинутого уровня** могут быть зачислены лица в возрасте от 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Продолжительность занятий **на продвинутом уровне** не ограничивается.

Таблица 2

Характеристики формирования групп по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Класс	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	7	не ограничивается	B3	10-15
				B2	
				B1	
Базовый уровень	не ограничивается	9	не ограничивается	B3	5-10
				B2	4-6
				B1	2-4

Продвинутый уровень	не ограничивается	11	не ограничивается	B3	3-6
				B2	2-4
				B1	2-4

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Перевод лица, занимающегося на спортивно-оздоровительном этапе, в группу следующего года обучения или следующего уровня подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, спортивных результатов, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия в той же группе того же уровня.

3.2. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.

Объем Программы зависит от уровня и года спортивной подготовки (таблица 3).

Таблица 3

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	3 – 4,5	4 - 6	6	10
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 234	до 312	до 312	до 520

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться, не превышая максимально допустимой годовой нормы (Таблица 4.)

Таблица 4

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая подготовка (%)	45 - 60	42 - 48	38 - 45

Специальная физическая подготовка (%)	20 – 30	25 - 35	25 - 35
Техническая подготовка (%)	26 - 30	20 - 30	20 - 30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	5 - 10	10 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Тренировочный процесс строится с учетом принципов единства и непрерывности подготовки, постепенности, цикличности и предельности наращивания тренировочной нагрузки, направленности на высшие достижения и возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.

Данные принципы реализуются через:

- увеличение суммарного годового объема работы;
- постепенное увеличение количества тренировочных занятий и их продолжительности;
- сопряженность всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок разной направленности;
- варьирование способов распределения объемов и интенсивности тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, составляемым на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

3.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»:

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки, на которой расположен круг, ограниченный кольцом, или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания»;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжки»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Таблица 5

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
5.	Колокол сигнальный	штук	1
6.	Конус высотой 15 см	штук	10
7.	Конус высотой 30 см	штук	20
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Круг для места толкания ядра	штук	1
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Палочка эстафетная	штук	20
13.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000

14.	Пистолет стартовый	штук	2
15.	Планка для прыжков в высоту **	штук	8
16.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
19.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
20.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
21.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
23.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
24.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
25.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
26.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
27.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
28.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
29.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
30.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
31.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
32.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
33.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	20
1	2	3	4
36.	Копье массой 800 г	штук	20
37.	Круг для места метания диска	штук	1
38.	Круг для места метания молота	штук	1
39.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
40.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
41.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
42.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
43.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
44.	Ограждение для метания диска	штук	1
45.	Ограждение для метания молота	штук	1
46.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
47.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
48.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
49.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
50.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
51.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Обувь для метания диска и молота	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
2.	Обувь для толкания ядра	пар	
3.	Перчатки для метания молота	пар	
4.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	
6.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	
7.	Шиповки для метания копья	пар	
8.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	
9.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	
10.	Шиповки для тройного прыжка	пар	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

4.2. Проведение работы, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Базовый уровень	1. Веселые старты*	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА**		Спортсмен	1 раз в год

	4. Родительское собрание***	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	5. Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению
Продви- нутый уровень	1. Веселые старты*	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА**		Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание***	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	4. Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению

* обязательное составление отчета о проведении мероприятия, включающего программу проведения мероприятия и фото/видео материалы;

** для спортсменов 7-12 лет Онлайн курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше Антидопинговый онлайн курс;

*** возможен онлайн формат проведения.

4.3. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля.

Медицинское обеспечение обучающихся регламентируется «Положением об организации охраны здоровья обучающихся и первичной медико-санитарной помощи обучающимся» Учреждения, которое предусматривает в частности:

- организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;
- профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

4.4. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

4.4.1. На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

4.4.2. На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

4.4.3. На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

4.8. Контроль учебно-тренировочного процесса

Система контроля включает дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, занимающихся в Учреждении на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Таблица 8

Формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы контроля	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера - преподавателя

2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются врачебно-физкультурным диспансером по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только базового и продвинутого уровня
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия и претендующих на вакантные места

Таблица 9

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции				
1.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	количество раз	Не менее 3	
2.	Бег на 600 м	с	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	Не менее 1	
4.	Бег 60 м	с	Без учета времени	
для спортивных дисциплин легкая атлетика - метания				
1.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	количество раз	Не менее 3	
2	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	Не менее 1	
3.	Бег 60 м	с	Без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (в координации)	количество раз	Не менее 1	
для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки				
1	Бег 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета	-

			времени	
3.	Бег 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	Не менее 1 раза	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	

Таблица 10

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	2	3	4	5
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			60	70
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег 150 м	с	не более	
			23,5	35
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	150
5.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	70
2.	Бег 60 м	С	не более	

			9	10,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	150
1	2	3	4	5
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
6.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B1»)				
1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4,3
2.	Бег 300 м	с	не более	
			65	73
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	
4.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4,4
2.	Бег 300 м	с	не более	
			62	70
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	180
1	2	3	4	5
4.	Бег 60 м	с	не более	

			10,0	11,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1»)				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Количество раз	не менее	
			2	
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,5	5,8
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			9,5	7
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	150
3.	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,8	6,0
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			10,0	7,5

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Основная литература:

1. Азарян, А.Р. Правильная ходьба и манера движений как важное условие социализации слепых и слабовидящих / А.Р. Азарян. // Физическое воспитание детей с нарушением зрения. - 2015. - № 6. – С. 14-17.
2. Баряев, А.А. Реабилитационно-педагогический потенциал включения лиц с нарушением зрения в физкультурно-спортивную деятельность / А.А. Баряев. // Казанский педагогический журнал. — 2015. —. № 5. — С. 184-188.
3. Баряев, А.А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями: Учебное пособие, М. Парадигма, 2016, 90с.
4. Денискина, В.З. Обучение ориентировке в пространстве учащихся специальной (коррекционной) школы III–IV вида / В.З. Денискина, М.В. Венедиктова. – М.: ИПТК «Логос» ВОС, М. – 2017. – 308 С.
5. Касаткин, Л.Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей / Л.Ф. Касаткин. - М.: Просвещение, 2017 - 232 с.
6. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих / А.Г. Литвак. – СПб.: КАРО, 2016. – 336 с.
7. Маллаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих / Д.М. Маллаев. – М.: Советский спорт, 2002. – 136 с.
8. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л.Н. Ростомашвили. - СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 66 с.
9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, М. - 2019.
10. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно- двигательного аппарата. - М., 2019.
11. Евсеев С.П., Евсева О.Э. Инклюзивные занятия спортом. Справочное-издание. Санкт-Петербург, 2017
12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. – М -600с. 2021.
13. Евсева О.Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта. Адаптивная физическая культура 3. М. Спорт, 71с.-2017.
14. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2015.
15. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2018.

Электронные ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
2. <http://www.paralympic.org/> - Международный паралимпийский комитет
3. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта -
4. http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf/ - Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке.
5. www.rusada.ru - РУСАДА