

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Красногвардейского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШ Красногвардейского района)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШ
Красногвардейского района

Сагиева Е.А. Сагиева
« 29 » декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Санкт-Петербург
2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика» должна иметь 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»

У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо управления движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие.

По данным ВОЗ 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 и сенсорных ограничений, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

Эффективность спортивной подготовки в легкой 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. Проводятся состязания колясочников, ампутантов, слепых. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета.

Состязания 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.

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.

Существуют следующие виды соревнований:

Беговые дисциплины:

- 100 метров (мужчины/женщины),
- 200 метров (мужчины/женщины),
- 400 метров (мужчины/женщины),
- 800 метров (мужчины/женщины),
- 1500 метров (мужчины/женщины),
- 5000 метров (мужчины/женщины),
- 10000 метров (мужчины),
- Марафон (мужчины/женщины).

Смешанная категория

- 4x100 метров – эстафета (мужчины/женщины),
- 4x100 метров – эстафета (мужчины/женщины).

Прыжки и метания:

- прыжки в длину (мужчины/женщины),
- тройной прыжок (мужчины/женщины),
- прыжки в высоту (мужчины/женщины),

- метание диска (мужчины/женщины),
- метание копья (мужчины/женщины),
- толкание ядра (мужчины/женщины).

Вес инвентаря в метательных дисциплинах должен составлять:

- диск – 1 кг для женщин; 2 кг для мужчин,
- копьё – 600 г для женщин; 800 г для мужчин,
- ядро – 4 кг для женщин; 7.26 кг для мужчин.

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).

2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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, развитие спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья, основывающееся на принципах приоритетности, массового распространения и допустимости занятий спортом; интеграция лиц с нарушением зрения в систему физической культуры и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций

В рамках реализации программы решаются задачи:

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию обучающихся и укреплять здоровье обучающихся;
- формировать здоровую, всесторонне-образованную и развитую личность посредством занятий спортом;
- способствовать подготовке спортсменов с нарушением зрения высокой квалификации, подготовить резерв сборной команды Санкт-Петербурга и России;
- формировать у обучающихся представление о межпредметных связях и получать дополнительные знания по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- подготовить инструкторов и судей «спорта слепых»;
- способствовать воспитанию высоких волевых и морально-этических качеств обучающихся;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- соблюдать навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- соблюдать требования личной и общественной гигиены, тренировки, четкой организации врачебного контроля.

Результатом реализации программы является подготовка одаренной молодежи к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать, как единый образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

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. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых»» от 30.11.2022 № 1100.
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. Голбол» утвержденные приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 17 (ред. от 10.04.2019).

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. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на различных этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

В группы на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап могут быть зачислены лица старше 9 лет и 11 лет соответственно, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп зависит от спортивного класса, определяющего степень ограничения функциональных возможностей. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах не имеет ограничений по времени.

Таблица 1

Характеристики формирования групп спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, уровня спортивных результатов, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп, зависит от спортивного класса. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».

Таблица 2

Спортивная классификация

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения

Таблица 3

Характеристики формирования групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Класс	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	B3	5
	B2	4
	B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	B3	3
	B2	2
	B1	2

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	4	5
Отборочные	-	3
Основные	-	2

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Объем Программы зависит от этапа и года спортивной подготовки. 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. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, трудовой деятельности.

Таблица 5

Объём спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	3	4	6	12
Общее количество часов в год	156	208	312	624

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки медицинский персонал в тесном контакте с тренерами осуществляет медико-педагогический контроль за учащимися в период тренировочных занятий, отдыха и соревнований. Результаты врачебных наблюдений используются тренерами для коррекции индивидуальных и групповых планов подготовки

спортсменов, на каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карточка установленного образца, которая хранится в личном деле учащегося. Оценка состояния здоровья и уровня развития спортивной работоспособности производится на основе врачебного контроля, педагогических наблюдений на занятиях и соревнованиях и дневных специального тестирования, проводимого не реже одного раза в месяц с одновременным анализом объёма и характера выполненной тренировочной нагрузки. Данные по этим показателям заполняются в индивидуальной карте спортсмена.

На учебно-тренировочном этапе в связи с увеличением нагрузки, помимо медико-педагогического контроля, большое внимание уделяется восстановительным мероприятиям. Основным критерием выбора которых является индивидуальная реакция организма на процедуры и связь их с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия такие, как вибрационный массаж отдельных мышечных групп, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (парная баня, сауна) в дни с общей физической подготовкой. В дни больших нагрузок даётся меньшее количество средств восстановления, чем в дни отдыха, так как считается, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки используются различные виды водных процедур и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Использование этих средств в первую очередь зависит от состояния здоровья спортсмена и проходит под непосредственным контролем медицинского персонала

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая 6 недель летних каникул. Для каждой группы занятия планируются с учетом необходимого для каждого этапа подготовки соотношения различных видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (Таблица 4). Составление программы основывается на годовом цикле подготовки спортсменов, разделенном на 3 основных периода подготовки, в каждом из которых решаются определенные задачи с учетом возраста, пола, уровня подготовленности обучающихся и календаря спортивных мероприятий. Годичное планирование осуществляется по периодам, содержание и чередование которых определяются закономерностями становления спортивной формы. Годовые планы конкретизируются в месячных, на основании месячных составляются план-конспекты каждого занятия. Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале. Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке планируется тренером самостоятельно, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по ОФП и СФП (спец. физ. подготовке) определяется сдачей контрольных нормативов (в каждой группе). Учебный материал по СФП распределён по возрастным периодам с учётом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных качеств. Учебный материал по технической и тактической подготовке распределён отдельно для каждого года обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах			
		3	6	9	12
1.	Общая физическая подготовка	90	175	230	320
2.	Специальная физическая подготовка	40	85	170	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях			15	20
4.	Техническая подготовка	10	20	15	15
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	20	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика			5	10
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	6	6	10
8.	Интегральная подготовка	4	6	7	13
Общее количество часов в год		156	312	468	624

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Легкая атлетика».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 7

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (гриф согласования с руководителем Организации): название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

1. Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства).

2.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

2.3. План по месяцам.

2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в первенстве ГБУ ДО СШ Красногвардейского района В рамках соревнований 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.	Октябрь-ноябрь
1.2.	Инструкторская практика	Мастер-класс «Открытый урок» - 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.	Апрель-май
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурный праздник «День здоровья» - 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;	Декабрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция «Здоровье» - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	Июнь

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Медико-санитарная подготовка	Круглый стол «Медицина в спорте» Подготовка мини-выступлений на темы: -Значение медико- санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля; -Субъективные данные самоконтроля, необходимость их использования в процессе тренировки; -Спортивные травмы и их предупреждения. Разбор наиболее частых травм, связанных с спецификой вида спорта; -Оказание первой доврачебной помощи, медицинская аптечка. Обучение необходимому алгоритму действия при получении травмы в момент тренировки или соревнования на местности.	Февраль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	«Встречи с ветеранами» Поздравление тренеров-ветеранов с днем снятия блокады. Исторические беседы на тему блокадного Ленинграда.	Январь
		Беседы «Символика города» Мероприятие, посвященное истории городской символики. Самостоятельная подготовка детьми коротких выступлений на заранее распределенные темы	Май
		Лекция «История спорта слепых». Освещение вопросов истории становления ориентирования, как вида спорта в России и за границей.	Сентябрь
3.2.	Практическая	Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы. Участие в официальной праздничной церемонии открытия и закрытия соревнований. Поздравление спортсменов-ветеранов.	Май
		Тематический мастер-класс, посвященный дню защитника отечества. «Быстрее всех»	Февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	«Открытый урок. Новогодние игры» Тема урока: Подвижные игры при тренировке. Занятие направлено на - формирование умений и навыков,	декабрь

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов по средствам игрового метода; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	Теоретические занятия	«Техническое мастерство». Лекция и практическое занятие. Разбор основ техники бега и выполнения СБУ, с дальнейшее отработкой их на практике. Составление собственных комплексов, с учетом особенностей членов команды.	Апрель

4.7. План мероприятий, направленный 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 9

Мероприятия на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	апрель	Проводятся тренерами, согласно плану проведения занятий в рамках подготовки к предстоящим соревнованиям. Перед началом стартов, краткая лекция на тему «Антидопинга»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Проходит в формате индивидуальных бесед и групповых теоретических занятий. Обсуждается негативное влияние лекарственных препаратов на состояние здоровья спортсменов.

	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Самостоятельное прохождение обучения, при возникновении вопросов, обсуждение их с тренером и разбор изученного материала.
	Родительское собрание	сентябрь	Беседы с родителями об необходимости контроля приема лекарственных препаратов. Разбор списка запрещенных препаратов.
	Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне	по назначению	Активное участие в мероприятиях, ежегодно проводимых администрацией Красногвардейского района и Комитетом по физической культуре и спорту.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	ноябрь	Проводятся тренерами, согласно плану проведения занятий в рамках подготовки к предстоящим соревнованиям. Перед началом стартов, краткая лекция на тему «Антидопинга»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Проходит в формате индивидуальных бесед и групповых теоретических занятий. Обсуждается негативное влияние лекарственных препаратов на состояние здоровья спортсменов.
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Самостоятельное прохождение обучения, при возникновении вопросов, обсуждение их с тренером и разбор изученного материала.
	Родительское собрание	июнь	Беседы с родителями об необходимости контроля приема лекарственных препаратов. Разбор списка запрещенных препаратов.
	Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне	по назначению	Активное участие в мероприятиях, ежегодно проводимых администрацией Красногвардейского района и Комитетом по физической культуре и спорту.

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 10

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для останковки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
5.	Грабли	штук	1
6.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
7.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
8.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
9.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
10.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
11.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
12.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
13.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
14.	Диски обрeзинeнные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
15.	Доска информационная	штук	2
16.	Колокол сигнальный	штук	1
17.	Конус высотой 15 см	штук	10
18.	Конус высотой 30 см	штук	20
19.	Конь гимнастический	штук	1
20.	Копье массой 400 г	штук	15
21.	Копье массой 500 г	штук	15

22.	Копье массой 600 г	штук	20
23.	Копье массой 700 г	штук	20
24.	Копье массой 800 г	штук	20
25.	Круг для места метания диска	штук	1
26.	Круг для места толкания ядра	штук	1
27.	Мат гимнастический	штук	10
28.	Мяч для метания 140 г	штук	10
29.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
30.	Ограждение для метания диска	штук	1
31.	Палочка эстафетная	штук	10
32.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
33.	Пистолет стартовый	штук	2
34.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
35.	Рулетка (10 м)	штук	3
36.	Рулетка (100 м)	штук	2
37.	Рулетка (20 м)	штук	3
38.	Рулетка (50 м)	штук	2
39.	Секундомер	штук	10
40.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
41.	Скамья гимнастическая	штук	20
42.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
43.	Стартовые колодки	пар	10
44.	Стенка гимнастическая	штук	2
45.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
46.	Указатель направления ветра	штук	4
47.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
48.	Электромегафон	штук	1
49.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
50.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
51.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
52.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
53.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
54.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
55.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
3.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1

5.3. Примерный 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.

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. 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.
10. Евсеев С.П., Евсева О.Э. Инклюзивные занятия спортом. Справочное-издание. Санкт-Петербург, 2017
11. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. — М -600с. 2021.
12. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2000, — 296.
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. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
3. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
5. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
6. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf