

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Авангард»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от 19.03.2026г.



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта «СПОРТ ГЛУХИХ»  
по спортивной дисциплине  
легкая атлетика**

**Срок реализации этапов программы:**

Этап начальной подготовки – не ограничивается

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Разработчики Программы:** заместитель начальник методического отдела  
Булгакова Т.В.  
инструктор по спорту Яртым А.П.  
тренер-преподаватель Горячев А.В.

## Пояснительная записка

*Спорт глухих* является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества.

Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

Как это ясно из наименования в соревнованиях по различным дисциплинам спорта глухих принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии: глухие и слабослышащие.

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Состоит из следующих дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного спортивного комитета спорта глухих. Состязания проходят по следующим дисциплинам:

- барьерный бег 60м, 100м (женщины, девушки), 110м (мужчины, юноши), 400м;
- бег 60м, 100м, 200м, 300м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 5000м (мужчины, женщины), 10 000м (мужчины, женщины);
- бег на шоссе 15км (мужчины, юноши, женщины), 21,0975км (мужчины, юноши, женщины), 42,195км (мужчины, женщины);
- бег с препятствиями 2000м, 3000м (мужчины, юноши);
- кросс 1км, 2км, 3км, 4км, 5км (мужчины, юноши), 6км (женщины), 8км (мужчины, юноши), 12км (мужчины);
- метание диска, копья, молота;
- прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройным;
- толкание ядра;
- эстафета 4 x 100м, 4 x 200м, 4 x 400м;
- 10-борье (мужчины);
- 7-борье (женщины, девушки).

В нашей стране легкая атлетика, как один из массовых видов спорта, развивается на основе стройной системы теоретических знаний и практических мероприятий, обеспечивающих всестороннее развитие спортсменов и непрерывное совершенствование их мастерства.

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Авангард» Городского округа Коломна (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность МБУ ДО «СШОР «Авангард» (далее – Учреждение):

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2025 N 1158 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.02.2026 № 85229);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №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» ( с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

1.2. Данная Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

1.3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по легкой атлетике.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (приказ Минспорта РФ от от 21.12.2022 №1307), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (приказ Минспорта РФ от 15.12.2025 N 1158).

При написании Программы использовались правила по виду спорта «спорт глухих», включенные во Всероссийский реестр видов спорта, результаты мониторинга образовательных показателей обучающихся в Учреждении по виду спорта легкая атлетика, основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта, методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности, современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методы планирования учебно - тренировочного процесса, современные методы учебно - тренировочной работы с обучающимися, положения нормативных правовых актов в области образования и физической культуры и спорта, а также предложения органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов

Российской Федерации в области образования, общероссийских спортивных федераций и иных организаций.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно - тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно - целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно - тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно - тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно - тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Учебный материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно – тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по видам легкой атлетики.

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении занятий по виду спорта спорт глухих по спортивной дисциплине легкая атлетика, однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно – тренировочного процесса.

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам – преподавателям строить четкую структуру учебно – тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно – тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе тренировок, учитывая особенности различия видов легкой атлетики.

## **2.1. Нормативная часть Программы**

Нормативная часть Программы разрабатывалась на основе нормативных документов (п 1.1 Программы), и включает: сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### **2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика и утверждены «Положением о комплектовании учебных групп» в Учреждении. (Таблица №1)

Таблица №1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Годы спортивной подготовки	Наполняе мость (человек)
				min
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующий годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	-	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	-	1

Минимальный возраст зачисления на Программу – 9 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – не устанавливается. Разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) - III юн., II юн., I юн , III, II, I разряды.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание «Мастер спорта России» или «мастер спорта России Международного класса», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

### **2.1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно – тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на

календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике представлены в таблице №2

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	832-936	936-1248

(по стандарту)

### **2.1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно - тренировочные мероприятия (таблица №3);
- спортивные соревнования (таблица №4);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно - тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

При организации учебно- тренировочных занятий с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что их основной дефект сопровождается вторичными отклонениями со стороны двигательных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают трудности в обучении, поэтому особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с жестами (жестовый язык).

Учитывая психофизиологические особенности глухих и слабослышащих спортсменов непосредственно процесс обучения необходимо условно делить на три этапа:

I этап – создание у обучающегося общего представления об изучаемых локомоциях, а так же их связи с ранее изученными упражнениями;

II этап – особая роль отводится коррекции техники выполнения упражнения;

III этап – направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

#### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно - тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно - тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

Таблица № 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			(этап спортивной специализации)	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	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>					
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учётом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования		

### **Объем соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная

воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика представлены в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно – спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией спорта глухих и общероссийской федерацией легкой атлетики, правилами соответствующих видов легкой атлетики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

#### **Основными формами учебного процесса в Учреждении являются:**

- очная форма;
- в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно – тренировочного процесса для всех обучающихся - групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

#### **2.2. Практический (методический) раздел Программы**

Практический (методический) раздел Программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **2.2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно – тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико - биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно - тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно - тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно - тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в % представлен в Приложении №1

Форма (рекомендуемый образец) годового учебно – тренировочного плана Учреждения по видам легкой атлетики в часах представлен в Приложении №2.

### **2.2.2. Календарный план воспитательной работы**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесечный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно - тренировочного плана и

следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложении №3.

### **2.2.3. 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 обучающихся, 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.

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №4).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись обучающегося. Для

спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

#### **2.2.4 Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – легкая атлетика, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско - преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Приложении №5

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

В управлении учебно – тренировочным процессом важную роль играют медицинский контроль и восстановление обучающихся.

Обучающиеся, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно - тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно – тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Многолетний опыт работы говорит о чрезвычайности важности медицинского заключения о здоровье спортсмена, о состоянии его органов и систем, о их функциональных возможностях, об уровне восстановления.

Восстановление – процесс борьбы с наступившим в учебно – тренировочных занятиях утомления. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно - тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно - тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2) *Медико-биологические* средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3) *Психологические методы* восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно - тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

На основании вышеизложенного, можно сказать, что результаты медицинского контроля и уровня восстановления спортсмена позволят тренеру – преподавателю своевременно вносить изменения и дополнения в программы тренировок обучающихся, что будет способствовать повышению качества учебно – тренировочного процесса.

## **III. Система контроля**

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно – тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

На основании этого в Учреждении проходит аттестация, т.е. оценка уровня достижений, знаний и умений обучающихся осваивающих Программу.

Аттестация в Учреждении 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, 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 в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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:

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

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

#### **3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика и успешно - применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.3. 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» по спортивной дисциплине легкая атлетика;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### 3.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

**3.3 Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине легкая атлетика и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам спортивной подготовки представлены в Приложении №7.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта (легкая атлетика)**

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера - преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера - преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика 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:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Программный материал описанный в рабочей программе для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях, медицинское обеспечение.

Далее определим основные задачи этих разделов по этапам подготовки (Таблица №5).

Таблица №5

### Основные задачи на этапах подготовки

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки		
	НП	ТГ	ГСС и ВСМ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием спортсмена	Совершенствование знаний о системе подготовке (вопросы применения средств методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский психологический и педагогический контроль).
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием групп участвующих в реализации технических действий
Техническая подготовка	Овладеть основами техники видов легкой атлетики	Совершенствовать технику видов легкой атлетики	Совершенствовать технику избранного вида легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развития функциональных систем организма учащихся	Определение уровня физической и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применения восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки	Использовать все необходимые восстановительные средства для достижения высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах,

		судейству городских соревнований.	ДЮСШ, к судейству городских икраевых соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи поспорту.
--	--	-----------------------------------	--

Обратим внимание, что целостность учебно - тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Основные задачи тренировки и их примерное распределение по периодам представлены в таблице №6

Таблица №6

**Примерный график распределения задач тренировки по периодам и этапам**

Основной задачи круглогодичной тренировки	периоды					
	подготовительный			соревновательный		заклучительный
	1-й этап – осенне-зимний подготовительный (XI-II)	2-й – зимний соревновательный (III)	3-й этап – весенний подготовительный (IV)	4-й этап – ранних соревнований (V)	5-й этап – основных соревнований (VI-IX)	6-й этап (X)
1. Приобретение и повышение всесторонней (общей) физической подготовленности:						
• гармоничное развитие мускулатуры тела и силы мышц	5	5	4	2	-	5
• развитие общей выносливости	3	4	5	3	2	5
• развитие быстроты в разнообразных движениях	5	5	5	3	-	5
• улучшение подвижности в суставах и гибкости	3	3	3	2	2	3
• развитие ловкости и умения координировать движения	5	4	3	-	-	4
• приобретение и улучшение умения выполнять движения без излишних напряжений	5	5	3	-	-	5
2. Приобретение и повышение специальной физической подготовленности применительно к избранному виду легкой атлетики:						
• развитие силы мышц	5	5	5	4	3	5
• развитие специальной выносливости	3	4	5	5	5	2

• развитие быстроты	4	5	5	5	5	2
• развитие прыгучести	5	5	4	4	3	5
• улучшение гибкости	4	4	4	3	3	5
• овладение расслаблением	5	5	5	5	5	5
3. Овладение техникой специализируемого вида легкой атлетики и совершенствование в ней	5	5	5	4	2	5
4. Овладение техникой других видов легкой атлетики	4	4	3	2	-	5
5. Приобретение тактической подготовленности	-	2	2	3	5	-
6. Воспитание волевых качеств	5	5	5	2	5	1
7. Приобретение теоретических и практических знаний и умений (в составлении и проведении тренировки, подготовке и участии в соревнованиях, в вопросах техники и др.)	На протяжении всего года					
<b>Примечание: Цифры примерно обозначают в баллах, сколько времени уделяется решению указанных задач: 2 – мало, 3 – среднее количество, 4 – много, 5- очень много.</b>						

Приведенный в таблице график дан как ориентировочный. Распределение средств для спортсменов отдельных легкоатлетических специальностей, а также спортсменов с различным уровнем подготовленности несколько меняется. В связи с особенностями отдельных видов легкой атлетики ряд задач, указанных в графике, могут быть изъяты.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно - тренировочного процесса, от которых и зависит составление программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

- 1) учебно - тренировочные задания;
- 2) учебно - тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодичные);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Также необходимо отметить, что программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на различных этапах подготовки, но основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств. Обратим внимание, использование средств спортивной подготовки, зависит также от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

В данной Программе приведем ссылки на программный материал, который окажет помощь тренерам – преподавателям в составлении эффективной структуры учебно – тренировочной работы на занятиях.

Примеры программного материала, недельного плана, годового распределения основных средств тренировки по видам легкой атлетики, а также примерное распределение основных задач тренировки по периодам и этапам приведены в методических рекомендациях по виду спорта легкая атлетика (<https://disk.yandex.ru/d/eJrXKRWwO2UdXQ> ).

### **Учебно-тематический план**

Учебно - тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса, количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий.

Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно - тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

Примерная форма учебно – тематического планы (приложении №8).

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика - эстафета» (далее – «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции более 400 м, «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье» «легкая атлетика - 10-борье» (далее – «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика - метание» и «легкая атлетика - толкание» (далее – «легкая атлетика – метания»), «легкая атлетика - прыжок» (далее – «легкая атлетика - прыжок»), основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по «легкой атлетике» проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

ниях по виду спорта «спорт глухих» не ниже всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально – технические, кадровые и информационно – методические условия**

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

*6.1. Требования к материально - техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):*

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- 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;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),
- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),
- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup>,
- профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111),
- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития Рос-

сии от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.3.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

6.3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;  
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

6.3.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 6.4. Иные требования и условия реализации Программы

### 6.4.1. 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 спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных 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.

## 6.5. Информационное обеспечение Программы

Говоря об информационном обеспечении учебно - тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет Учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно - тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике бега и элементам тактики, с последующим анализом и обсуждением.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

### **Список литературных источников**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.
- 4 Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г.Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010.

5 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.

6 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010.

8. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.

10. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Кинофильмы (учебные).
2. Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.
3. Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.
4. Кино-и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/ТПФК/>
2. Всероссийская федерация легкой атлетики <https://rusathletics.info/>
3. Общероссийская спортивная федерация спорт глухих <https://osfsg.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/>  
<https://vk.com/sportmetodist>
7. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры <https://www.csp-ugra.ru/>

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-35	25-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-40	35-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	2-4

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
Наполняемость групп (человек)								
1.	Общая физическая подготовка							
2.	Специальная физическая подготовка							
3.	Участие в спортивных соревнованиях							
4.	Техническая подготовка							
5.	Тактическая подготовка							
6.	Теоретическая подготовка							
7.	Психологическая подготовка							
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							
9.	Инструкторская практика							
10.	Судейская практика							
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия							
12.	Восстановительные мероприятия							
Общее количество часов в год								

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защита на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающихся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</li> <li>• «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».</li> </ul>	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="https://rusathletics.info/docs?category=6764">https://rusathletics.info/docs?category=6764</a> <a href="https://rusathletics.info/docs?category=6721">https://rusathletics.info/docs?category=6721</a>
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a> Основной поток - январь
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</li> <li>• «Виды нарушений антидопинговых правил»</li> <li>• «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»;</li> <li>• «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ»</li> <li>• «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».</li> </ul>	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="https://rusathletics.info/docs?category=6764">https://rusathletics.info/docs?category=6764</a> <a href="https://rusathletics.info/docs?category=6721">https://rusathletics.info/docs?category=6721</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Виды нарушений антидопинговых правил"</li> <li>• "Проверка лекарственных средств"</li> <li>• "Процедура допинг контроля"</li> </ul>	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

**Этап высшего спортивного мастерства**

<p>Семинары и малогрупповые лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Виды нарушений антидопинговых правил"</li> <li>• "Проверка лекарственных средств"</li> <li>• "Процедура допинг контроля"</li> <li>• "Подача запроса на ТИ"</li> <li>• "Система АДАМС"</li> </ul>	<p align="center">в течение учебно-тренировочного года по плану МО</p>	<p>Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга</p> <p>Важные моменты для спортсменов в области антидопинга</p> <p align="center"><a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a></p>
<p>Онлайн обучение «Антидопинг»</p>	<p align="center">в течение учебно-тренировочного года</p>	<p>Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Основной поток - январь</p>
<p>Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»</p>	<p align="center">апрель</p>	<p>Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов</p>

## Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений	В течение года
Ознакомление со структурой учебно - тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.			
Освоение элементарного планирования: составление плана учебно - тренировочного занятия			
Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся			
Выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов			
Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки			
Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.			
Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; анализ самочувствия.			
2.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
Изучение правил соревнований по избранному виду спорта			
Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей			
Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований			
Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30м, 40м, 50м, 60м, 100м, 200м, 400м и т.д.			
Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во время кросса			
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований			
Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях			
Этап совершенствования спортивного мастерства			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта			
Изучение обязанностей и прав участников соревнований			

2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	
		Совершенствование технической подготовки	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств указывается по этапам спортивной  
подготовки**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в Учреждении осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в медицинском учреждении, выигравшим тендер согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «кросс», «многоборье»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисле-  
ния и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специа-  
лизации) по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «кросс», «многоборье»</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный		

трех лет)

разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**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
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «кросс», «многоборье»</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,00
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			650	580
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>				

**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	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «кросс», «многоборье»</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9,30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	7,30
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»</b>				

**Годовой учебно - тематический план**  
 для группы \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
 нагрузка \_\_\_\_\_ часов в неделю

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1		
1.2		
1.3		
1.4		
1.5		
1.6		
Итого часов по теории:		
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>1.Общая физическая подготовка</b>		
1.1		
1.2		
1.3		
1.4		
1.5		
1.6		
1.7		
Итого часов ОФП:		
<b>2.Специальная физическая подготовка</b>		
2.1		
2.2		
2.3		
2.4		
2.5		
Итого часов СФП:		
<b>3.Техническая подготовка</b>		
3.1		
3.2		
3.3		
3.4		
Итого часов ТТМ:		
<b>4. Контрольные нормативы и соревнования</b>		
4.1	Приём контрольных нормативов	
4.2	Участие в соревнованиях	
Итого часов:		
<b>5. Углубленное медицинское обследование</b>		
		<b>Всего за год:</b>

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экиповка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	3	1	4	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	2	1	2	1
7.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для метания колья	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1