

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
III. Система контроля.....	30
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	41
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	84
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	85
Приложение № 1	94
Приложение № 2	102
Приложение № 3	105
Приложение № 4	107

часов в год					ьного плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс В1»)					
Количество часов в неделю	4,5-5	5-6	6-7	9-11	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234260	260-312	312-364	468-572	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность тренировочных занятий на тренировочном этапе не более 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства– не более 4-х часов.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

	первенствам России			
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток

подготовка (%)			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3
Интегральная подготовка (%)	1-3	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс В1 »)			
Общая физическая подготовка (%)	42-48	38-42	33-37
Специальная физическая подготовка (%)	12-20	22-25	26-30
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-3
Техническая подготовка (%)	26-30	23-27	20-24
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	4-7	4-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические,	3-4	3-4	3-4

Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «B1»)			
Общая физическая подготовка (%)	33-37	33-37	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	24-28	30-35
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-3
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-7	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4	3-4	3-4
Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	4-5
Для спортивной дисциплины («плавание» женщины, класс «B2», «B3»)			
Общая физическая подготовка (%)	33-37	33-37	28-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	24-28	31-35

Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-3
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-9	4-7	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	0-1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4	3-4	3-4
Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	4-5

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика 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.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2 к Программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3 к Программе.

	Подготовка спортивного зала к учебно-тренировочному занятию	исполнение обязанностей дежурного: подготовка мест занятий, подготовка и уборка инвентаря	изучение техники безопасности, правил ухода за спортивным инвентарем	
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение основной части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника	подготовка перечня упражнений основной части занятия	Второй квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки технических приемов других обучающихся	изучение типовых технических ошибок и способы их устранения	
Все этапы подготовки	Умение правильно демонстрировать технические действия	по заданию тренера продемонстрировать технический прием. объяснить возможные ошибки	изучение сильнейших практик ведущих спортсменов	Третий квартал
	Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия	участие в проведении мероприятия, выполнение практических поручений	изучение практик проведения подобных мероприятий, подготовка предложений в сценарный план	

	Проведение учебно-тренировочного занятия	под руководством тренера-преподавателя самостоятельное проведение тренировочного занятия с группой начально подготовки	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	Четвёртый квартал
	Анализ полученных умений	самоанализ проведенного учебно-тренировочного занятия	изучение принципов педагогики	

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

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

**План
медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий**

Вид мероприятий	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом
	НП, УТ, ССМ	Углубленное медицинское обследование	Ежегодно (периодичность для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством)

	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течении года <i>(по необходимости)</i> после заболеваний, травм, перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающихся; мониторинг функционального состояния организма обучающихся в учебно- тренировочном и соревновательном цикле, своевременная коррекция учебно- тренировочного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико- биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебном процессе, в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для бокса характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно-тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной

работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медиико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, норма- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	
2	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
4	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	Без учета времени	
			(в координации)	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1	Бег 60 м	с	без учета времени	-
2	Бег 150 м	с	без учета времени	-
3	Бег 100 м	с	-	без учета времени
4	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
5	Бег на 30 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «плавание» класс «B1»				

4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190
5	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	
6	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,00	
7	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
				6,50
8	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
				10,00

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» класс «B2», «B3»

1	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
		80 % от веса лица, проходящего спортивную подготовку		
4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190
5	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	

		В1 – 2-4.		В1 – 2-4.		В1 – 1-2.
		час.		час.		час.
1.	Общая физическая подготовка	86-98	102-116	125-150	218-274	
2.	Специальная физическая подготовка	40-47	66-95	100-143	143-299	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-10	12-15	31-37	
4.	Техническая подготовка	4-11	2-10	12-19	31-37	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	1-14	4-21	9-31	19-62	
6.	Инструкторская, судейская практика	-	2-4	6-9	12-18	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	6-9	25-31	
8.	Интегральная подготовка (%)	1-4	4-8	9-15	31-43	
Общее количество часов в год		156	208	312	624	Выполнение индивидуального плана

Годовой учебно-тренировочный план (максимальное допустимое количество часов в год)
(дисциплина - легкая атлетика)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				

		3-6	4-6	6-12	12-16	Выполнение индивидуального плана	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		В3 – 5-10; В2 – 4-8; В1 – 2-4.		В3 – 3-6; В2 – 2-4; В1 – 2-4.		В3 – 3-6; В2 – 1-2; В1 – 1-2.	
		час.		час.		час.	
1.	Общая физическая подготовка	125-150	125-150	218-274	291-366		
2.	Специальная физическая подготовка	100-143	100-143	143-299	191-389		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12-15	12-15	31-37	41-49		
4.	Техническая подготовка	12-19	12-19	31-37	41-49		
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9-31	9-31	19-62	25-83		
6.	Инструкторская, судейская практика	6-9	6-9	12-18	16-25		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-9	6-9	25-31	33-41		
8.	Интегральная подготовка (%)	9-15	9-15	31-43	41-58		
Общее количество часов в год		312	312	624	832	Выполнение индивидуального плана	

Годовой учебно-тренировочный план
(дисциплина – плавание, класс В2, В3 мужчины)

№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки
---	------------------------	-------------------------

п/ п	мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		3-6	4-6	6-12	12-16	Выполнение индивидуального плана
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4
Наполняемость групп (человек)						
		В3 – 5-10; В2 – 4-8; В1 – 2-4.		В3 – 3-6; В2 – 2-4; В1 – 2-4.		В3 – 3-6; В2 – 1-2; В1 – 1-2.
1.	Общая физическая подготовка	%		%		%
		56-64		48-52		33-37
2.	Специальная физическая подготовка	6-9		13-17		26-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		2-3		4-5
4.	Техническая подготовка	22-26		20-24		12-22
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	2-5		2-5		2-5
6.	Инструкторская, судейская практика	-		-		-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3		2-3		2-3
	Интегральная подготовка (%)	1-2		2-3		5-7

Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	Выполнение индивидуального плана
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------------------------------

Годовой учебно-тренировочный план (минимальное допустимое количество часов в год)
(дисциплина – плавание, класс В2, В3 мужчины)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					Выполнение индивидуального плана
		3-6	4-6	6-12	12-16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		В3 – 5-10; В2 – 4-8; В1 – 2-4.		В3 – 3-6; В2 – 2-4; В1 – 2-4.		В3 – 3-6; В2 – 1-2; В1 – 1-2.	
час.		час.		час.			
1.	Общая физическая подготовка	103-115	137-153	171-192	206-231		
2.	Специальная физическая подготовка	56-68	75-91	125-145	150-175		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	12-19		
4.	Техническая подготовка	93-106	125-141	125-145	125-150		
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	19-28	25-37	21-36	31-50		
6.	Инструкторская, судейская	-	-	5-10	6-12		

	практика					
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9-12	12-16	15-21	12-25	
8.	Интегральная подготовка (%)	3-6	4-8	5-10	25-31	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	Выполнение индивидуального плана

Годовой учебно-тренировочный план (максимальное допустимое количество часов в год)

(дисциплина – плавание, класс В2, В3 мужчины)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		3-6	4-6	6-12	12-16	Выполнение индивидуального плана
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек)				
		В3 – 5-10; В2 – 4-8;		В3 – 3-6; В2 – 2-4;		В3 – 3-6; В2 – 1-2;

		B1 – 2-4.		B1 – 2-4.		B1 – 1-2.
		час.		час.		час.
1.	Общая физическая подготовка	137-153	150-173	206-231	240-269	
2.	Специальная физическая подготовка	75-91	84-103	150-175	174-204	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-19	7-14	
4.	Техническая подготовка	125-141	140-159	125-150	175-204	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25-37	28-42	31-50	29-51	
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	6-12	7-14	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12-16	14-18	12-25	22-29	
8.	Интегральная подготовка (%)	4-8	4-9	25-31	7-14	
Общее количество часов в год		416	468	624	728	Выполнение индивидуального плана

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденной
приказом МАУ ДО СШ «Триумф»
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность (для учебно-тренировочного этапа)		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в бою . 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки; - формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года

2.	Здоровье сбережение (для всех этапов спортивной подготовки)		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -формирование знаний и умений в гигиеническом обеспечении тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -формирование знаний о первичных врачебных обследованиях, регулярном врачебно-педагогическом контроле, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов.	В течение года
2.3.	Безопасность	Формирование знаний: - по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, тренажерном зале, при занятиях на улице; - по противопожарной безопасности, при угрозе террористических актов.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся (для всех этапов спортивной подготовки)		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	-Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов ВОВ и труда с обучающимися .	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Краснодарском крае, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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
4.	Развитие творческого мышления (для всех этапов спортивной подготовки)		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - оформление стендов, газет.	В течение года
4.2.	Этические воспитание	Формирование этического сознания и готовности совершать позитивные поступки: 1. Беседа-размышление "Доброта и милосердие" "Человек и его предназначение" "Спешите делать добро" 2. Диспут "Ты и твои друзья" Счастье семьи" 3. Тренинг "Мои качества"	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спорт слепых»,
утвержденной приказом МАУ ДО СШ
«Триумф»
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

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

№ п/п	Название мероприятия (темы)	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net 2. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;	1-2 раза в год	1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»;</p> <p>3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>		<p>часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>2. Семинар проводится ответственным за антидопинговое обеспечение</p> <p>3. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;</p> <p>2. Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	1-2 раза в год	<p>1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>2. Семинар проводится ответственным за антидопинговое обеспечение</p>

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «бокс», утвержденной
приказом МАУ ДО СШ «Триумф»
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «бокс». Автобиографии выдающихся боксеров. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и

укрепления здоровья человека			навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200		

<p>ствования спортивно го мастерств а</p>	<p>спортивного мастерства:</p>			
	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления</p>	

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и	в переходный период спортивной		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

	мероприятия	подготовки	чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	-------------	------------	--