ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 03

Рабочая программа
по виду спорта «спорт глухих»

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»)

Этап спортивной подготовки:
высшего спортивного мастерства
Возраст обучающихся: 35 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
Филиппов Александр Вячеславович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – ФССП);
- Приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающегося, особенностей вида спорта «спорт глухих», спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе».

Велосипедный спорт – циклический вид спорта, в котором спортсмен должен преодолеть расстояние на велосипеде за наименьшее количество времени. При этом механизм велосипеда приводится в действие за счёт мускулатуры ног и корпуса самого спортсмена.

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, совершенствование обучающимся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группе высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники велосипедного спорта; реализация оптимальных тактических вариантов на спортивных соревнованиях; участие в официальных международных соревнованиях; выполнение разрядных норм и

требований мастера спорта России и мастера спорта России международного класса.

Процесс обучения в группе высшего спортивного мастерства направлен на подготовку обучающегося к достижению максимально возможного для него спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния обучающегося.

Реализация рабочей программы на этапе высшего спортивного мастерства

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, высшего спортивного мастерства обучающегося посредством организации его систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающегося в составы спортивных сборных команд.

Специфика организации обучения

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «велосипедный спорт – шоссе» вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Гонки на шоссе бывают групповыми и индивидуальными.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа высшего спортивного мастерства. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применятся для осуществления спортивной подготовки по дисциплине «велосипедный спорт – шоссе». Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимся на этапе высшего спортивного мастерства.

Возраст обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства 35 лет. Срок реализации рабочей программы один год.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающегося группы этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «велосипедный спорт – шоссе»

Этап спортивной подготовки	**Срок реализации программы (в годах)**	**Возраст обучающегося (лет)**	**Наполняемость группы (человек)**
Этап высшего спортивного мастерства	1	35	1

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. Недельная учебная нагрузка – 24 часа, общее количество часов в год – 1248.

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.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этап высшего спортивного мастерства
Недельная нагрузка в часах	час	24
Общая физическая подготовка	час	225
Специальная физическая подготовка	час	674
Спортивные соревнования	час	75
Техническая подготовка	час	37
Тактическая подготовка	час	38
Теоретическая подготовка	час	-
Психологическая подготовка	час	37
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	час	9
Инструкторская практика	час	13
Судейская практика	час	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия		33
Восстановительные мероприятия		33
Интегральная подготовка		62
Всего:	час	1248

Для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, при наличии вакантных мест, с 01 по 20 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих

необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года (при наличии вакантных мест), при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу высшего спортивного мастерства.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	225	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка	674	57	57	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Спортивные соревнования	75	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6
Техническая, тактическая подготовка	75	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	6	6
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Контрольные мероприятия	9	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3

Инструкторская, судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	33	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	33	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Интегральная подготовка	62	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
ВСЕГО	1248	104	104	107	103	104	103	103	105	103	103	102	107

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 учебный год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Этап ВСМ 24 час/нед.	10.00-11.00 16.00-19.00	10.00-11.00 16.00-19.00	10.00-11.00 16.00-19.00	10.00-11.00 16.00-19.00	10.00-11.00 16.00-19.00	10.00-12.00 16.00-18.00	Выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного	май-август

		отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	ноябрь-декабрь
2.	**Здоровьесбережение**		
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); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	апрель-май
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)	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	март
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	апрель-май

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, 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 регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	
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	апрель-октябрь
4.	**Развитие творческого мышления**		
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	май-август

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренер-преподаватель). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Материально-технические условия

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие игрового зала; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; 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 организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль сопровождения	штук	1
2.	Велосипед шоссейный	штук	20
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Камера велосипедная	штук	10
9.	Капсула каретки	штук	20
10.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
11.	Мотоцикл шоссейный	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипеда	комплект	1
15.	Передние шестеренки	комплект	6
16.	Слесарные инструменты	комплект	1
17.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
19.	Планшет для карт	комплект	1
20.	Покрышка	штук	10
21.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	1
23.	Спица	штук	50
24.	Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения	штук	4
25.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
26.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
27.	Станок сверлильный	штук	1
28.	Тормозные диски	штук	7
29.	Тормозные колодки	комплект	20
30.	Троса и рубашки переключения	комплект	100
31.	Цепь с кассетой	штук	20
32.	Чашки рулевые	комплект	10
33.	Эксцентрик	штук	10

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе высшего спортивного мастерства, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

совершенствовать уровень общей 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», «мастера спорта России международного класса» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастера спорта России» не реже одного раза в два года;

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;

сохранять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации разработаны с учетом возраста, пола обучающегося, особенностей вида спорта «спорт глухих» (спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»), уровня спортивной квалификации (спортивные звания) (в таблице).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	8,5
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
3	Бег 12 минут	м	не менее	
			2500	2300
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации				
1	Для спортивной дисциплины	Спортивное звание – «мастер спорта		

	«велосипедный спорт – шоссе»	России» или «мастер спорта России международного класса»

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация образовательного процесса и соревновательной деятельности обучающегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.