

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эл

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

«1» сентября 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
спортивной школы олимпийского резерва «Юность Москвы»
по водным видам спорта «СКИФЫ»

Москва
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1084¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S3)	116	319	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S4)	116	490	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S5)	116	491	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116	320	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116	321	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116	322	1	7	1	1	Н
плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116	323	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116	324	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116	325	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116	326	1	7	1	1	Д
плавание - баттерфляй 100 м (S10)	116	327	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	328	1	7	1	1	Ю
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	329	1	7	1	1	К
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S10)	116	330	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 50 м (SB1-SB2)	116	331	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 50 м (SB3)	116	332	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 50 м (SB1-SB3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (SB4)	116	335	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (SB5)	116	336	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (SB6)	116	338	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (SB4-SB6)	116	339	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (SB7)	116	340	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (SB6-SB7)	116	341	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м (SB8)	116	342	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (SB7-SB8)	116	343	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (SB9)	116	344	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4)	116	345	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB6)	116	346	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB7)	116	347	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB8)	116	348	1	7	1	1	М
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB5-SB8)	116	349	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB8)	116	350	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB9)	116	351	1	7	1	1	Ф
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB9)	116	352	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)	116	353	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116	354	1	7	1	1	Н

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71704).

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
плавание - вольный стиль 50 м (S3)	116	355	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4)	116	492	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	364	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	365	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	366	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6-S7)	116	369	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	371	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	373	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S3)	116	377	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4)	116	493	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	385	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	386	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)	116	387	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	388	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	389	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10)	116	390	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S2)	116	258	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 200 м (S3)	116	259	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)	116	392	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)	116	393	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 200 м (S4)	116	394	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 200 м (S5)	116	395	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	396	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)	116	397	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)	116	398	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	399	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 400 м (S6)	116	400	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S7)	116	401	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)	116	402	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 400 м (S8)	116	403	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (S9)	116	404	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S10)	116	405	1	7	1	1	Г

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)	116	406	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	407	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	408	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S10)	116	409	1	7	1	1	Ж
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM3)	116	486	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM4)	116	410	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 150 м (SM4)	116	487	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 150 м - бассейн 25 м (SM1-SM4)	116	411	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (SM5)	116	488	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM6)	116	489	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM7)	116	413	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM7)	116	414	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM8)	116	415	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM8-SM9)	116	416	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM9)	116	417	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM10)	116	418	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM8)	116	419	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM9-SM10)	116	420	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM10)	116	421	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S1)	116	422	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S2)	116	494	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
плавание - на спине 100 м (S1)	116	433	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S2)	116	495	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль (сумма 20)	116	444	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 20)	116	445	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (сумма 20)	116	446	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная (сумма 20)	116	447	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 20)	116	448	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль (сумма 34)	116	449	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 34)	116	450	1	7	1	1	Л

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	116	451	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная (сумма 34)	116	451	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 34)	116	452	1	7	1	1	Л

2. 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, а также спортивная подготовка обучающихся высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

2. Объем Программы.

Таблица 3

Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные учебно-тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

(в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

4. Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки). Самостоятельная подготовка осуществляется по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем, проводится в домашних условиях в присутствии родителей.

5. Занимающиеся могут быть объединены в учебно-тренировочные группы

с разными этапами подготовки, если:

5.1. Разница в уровне подготовки обучающихся в объединенной группе не превышает более двух разрядов или званий;

5.2. Соблюдается допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечивается техника безопасности;

5.3. Учебная нагрузка в таких группах устанавливается по наивысшему этапу в данной группе.

6. При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанные с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

7. Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

– ГЦОЛИФК г. Москва, Сиреневый б-р д.2.

8. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

N п/п	Вид 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 спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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	-	14	18	18

N п/ п	Вид 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 спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

9. Спортивные соревнования:
Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

9. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

10. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

11. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

План профилактических антидопинговых мероприятий составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации IBSA;

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них?;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3).

12. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера-преподавателя.

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 6

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно-тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)				
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

2	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели
---	---	---	---	-----------------------

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

Таблица 7

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогическое и медико-биологические средства: Упражнения на растяжение; Разминка; Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; Психорегуляция мобилизирующей направленности; Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный; Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

Система контроля

14. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

14.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие этапы НП и на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 лиц с поражением ОДА»;
- 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 приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие учебно-тренировочные этапы, этап совершенствования спортивного мастерства.

14.3. 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 лиц с поражением ОДА»;
- 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 три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

14.4. 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 приоритетно, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй 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 лиц с поражением ОДА»**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимально е	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимально е	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд,	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

	спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
3.	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы	

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 лиц с поражением ОДА»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	

<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>			
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное -
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	- максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	максимальное -
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	- максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочка, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей- следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивное звание «мастер спорта России»	
3.	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы		

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки разрабатывается с учетом специфики подготовки в каждой спортивной дисциплине.

16. Учебно-тематический план (приложение 4)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин, а также доступности спортивного сооружения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, наличие специального инвентаря, владении тренером-преподавателем жестовой речью. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 лиц с поражением ОДА» и участия

В официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 лиц с поражением ОДА».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА.

Программа реализуется на базах (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):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- бассейн плавательный 50 или 25 метров;
- бассейн плавательный (детский);
- легкоатлетический манеж (ядро);
- открытый легкоатлетический стадион;
- прилегающие территории к спортивным объектам;
- парки и лесополосы;
- плоскостное сооружение;
- тир, стрельбище;
- класс, компьютерный класс, комната;
- раздевалки, душевые;
- восстановительные центры;
- медицинский пункт, 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)²;

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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 12

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)</i>			
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательная доска	штук	12
12.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Рация	штук	2
17.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Термометр для воды	штук	1
22.	Тормозной пояс	штук	6
23.	Трубка для плавания	штук	6
24.	Хронометраж электронный	комплект	1
25.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26.	Электромегафон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 13

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)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
1.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

19. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19.2. 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 лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26	27-31
3.	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32	26-30
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7	2-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-4	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4	0-5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	02	2-4	4-6	6-8
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32	18-23	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25	24-29	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-4	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-6	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

№ 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
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22	15-18	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24	26-30	31-35
3.	Техническая подготовка (%)	33-37	30-34	27-31	25-29
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8	3-7	2-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25	16-20	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32	31-35
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27	21-25
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-4	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

№ 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
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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 отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
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; - ...	В течение года
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; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима	В течение года

		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); - ...	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися 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
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 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

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки	1. Лекция. - Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. Причины введения антидопинговых правил. 2. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 3. Лекция. Антидопинговые правила Паралимпийского комитета России	Сентябрь Декабрь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - Лекарственные средства и БАД как носители запрещенных субстанций 2. Лекция. - Предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами, находящимися под юрисдикцией Паралимпийского комитета, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с основополагающим принципом Международного стандарта 3. Лекция. - Действия Паралимпийского комитета, связанные с антидопинговой деятельностью 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.	Октябрь Январь Апрель Июль	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 2. Лекция. - Руководство Паралимпийского комитета по допинг-контролю для тестируемых спортсменов в паралимпийских видах спорта 3. Лекция. - Допинг в спорте, почему используется допинг, роль спортсмена, персонала. Спортивные ценности, честность, этика, спортивное поведение. 4. Лекция Предоставление информации о местонахождении в системе АДАМС 5. Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. 6. Лекция Перечень субстанций и методов, запрещенных для целей Уголовным кодексом Российской Федерации	Сентябрь Ноябрь Январь Март Май Июнь Август	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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 «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплины спорта лиц с поражением ОДА. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 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 навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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	≈ 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	≈ 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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта лиц с поражением ОДА.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	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 «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.
	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 в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 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 «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>