

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «САШ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «САШ»

О.И. Иванов

_____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина - плавание)**

Москва
2024

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – плавание) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию 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 от 28 ноября 2022 г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" (далее – ФССП).

2. Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Москвы и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях. Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Так же, как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах вольный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание. Управляющий орган – Международная Федерация Плавания (FINA). Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе, использовать специальные платформы для старта в воде на некоторых дистанциях. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств.

Спортсмены с поражением ОДА распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, степенью поражения (а не категориями инвалидности), что исключает какое-либо преимущество.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- 50м и 100м свободным стилем: класс S1-S10
- 200м вольным стилем: класс S1-S5
- 400м вольным стилем: класс S6-S10
- 50м на спине: класс S1-S5
- 100м на спине: класс S6-S10
- 50м баттерфляй: класс S1-S7
- 100м баттерфляй: класс S8-S10
- 50м на спине: класс SB1-SB3 • 100м на спине: класс SB4-SB9
- 150м индивидуальное комплексное плавание: класс SM1-SM4
- 200м индивидуальное комплексное плавание: класс SM5-SM10
- эстафета 4x50м вольным стилем и 4x50м комплексным плаванием

- эстафета 4х100м вольным стилем и 4х100м комплексным плаванием

Официальные соревнования по спорту лиц с поражением ОДА проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

На отделение спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина плавание в ГБУ ДО «САШ» принимаются дети-инвалиды с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, с заболеваниями, включенными в перечень Международной Системы Функциональной Классификации и отвечающими ее критериям и не имеющим абсолютных противопоказаний для занятий адаптивной физической культурой

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 7 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности ГБУ ДО «САШ» (далее – Учреждение).

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);
- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);
- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанным на группу спортсменов, использование технических средств);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством физической культуры и спорта;
- приобщение спортсменов к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей; подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и города Москвы;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в учреждении.

В программе по плаванию даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- ☐ этап начальной подготовки;
- ☐ учебно-тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);
- ☐ этап совершенствования спортивного мастерства;
- ☐ этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочных этапах спортивной подготовки (табл.1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (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	
			II	
			I	

4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич),	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный	Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».

	опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних	
--	--	--	--

		конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

		диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	--	--

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SB/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением, ОДА.

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;

тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл.4)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица4

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-	-	14	14	14

тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные тренировочные мероприятия	-		До 10 суток	
Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	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
----------	---	---	---	---

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Таблица 6

Виды подготовки		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 функциональная группа, мужчины)					
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 (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)					
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
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)					
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
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)					
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
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)					
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	22-26	20-24	18-22	16-20

	подготовка (%)				
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
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)					
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

8. Календарный план воспитательной работы
Таблица 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
---	--------------------	-------------	-------

п/п			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 дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		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 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

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- [Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021](#)
- [Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и \(или\) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013](#)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023
- приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий; кто проводит
Этап начальной подготовки 7-9 лет	1.Игровые мероприятия. -Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/веселые_старты.pdf/	В течение года	Для обучающихся необходимо присутствие родителей (представителей (опекун, тренер преподаватель); специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этап начальной подготовки 9 – 11 лет	1.Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил.	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	Игровые мероприятия. -Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/веселые_старты.pdf/ 2. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция -Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Плюсы и минусы использования БАД,	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Лекция - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2.Лекция -Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3.Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4.Лекция -Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5.Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6.Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7.Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования -тестирование -расследование -предоставление информации о местонахождении -разрешение на терапевтическое использование - отбор и обращение с пробами - лабораторный анализ -обработка результатов - необходимые расследования или разбирательства - окончательное решение по апелляции - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поедения спортсмена. 9. Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.	
--	---	--

10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя,

инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их

на тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренеру-преподавателю при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы

подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером-преподавателем мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических

сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд. /мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. 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;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. 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 их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. 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. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки при условии выполнения обучающимися не менее 30% от нормативов по физической подготовке.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на

этапе начальной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Таблица 9

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	45
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	45
2	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 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 лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее 1	
2	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 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 лежа от гимнастической скамьи	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 для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Таблица 10

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые	с	не менее	

	движения рук		45	40
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
3	Плавание 25 м (за минимальное время	количество раз	не менее 1	
4	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 5 кг.	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
2	Плавание 50 м (за минимальное время	количество раз	не менее 1	
3	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	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	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1	Плавание 100 м (за минимальное время	количество раз	не менее 1	
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 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 лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
5	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х 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 для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Таблица 11

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 6 кг.	количество раз	максимально е	-
2	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	-	максимально е
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 1 кг.	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1,2 кг.	количество раз	максимально е	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 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	
3	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
5	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1	Плавание 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 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 лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
7	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации				

	Для дисциплины плавание	«Кандидат в мастера спорта»
--	-------------------------	-----------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Таблица 12

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 6 кг.	количество раз	максимально е	-
2	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	-	максимально е
3	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
4	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1,5 кг.	количество раз	максимально е	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4	Старт, поворот на дистанции в бассейне 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 лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
8	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7кг на время	количество раз	максимально е	-
9	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1	Плавание всеми стилями с учетом	количество раз	не менее 1	

	техники			
2	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 1,5 кг.	количество раз	максимальное	-
4	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей 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 лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
8	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	-	максимальное
9	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг на время		максимальное	-
Уровень спортивной квалификации				
	Для дисциплины плавание	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 7 лет, желающие обучаться плаванию, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (ТЭ).

Тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 9 лет, проявивших способности к плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники плавания;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 12 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 14 лет, прошедшие подготовку в группах ЭССМ и выполнивших норматив «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях;

- использование специализированных средств для пловцов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличенный объем тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Многолетняя подготовка спортсменов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Прежде всего — это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство.

Единицей спортивной подготовки является тренировка. Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих

готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура системы многолетней подготовки, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки, продолжительность – без ограничений

II этап – тренировочный (спортивной специализации), продолжительность – без ограничений

III этап - совершенствования спортивного мастерства, продолжительность – без ограничений

IV этап – высшего спортивного мастерства, продолжительность – без ограничений

Интегральная тренировка — процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной тренировки. Интегральная подготовка должна обеспечивать интеграцию всех качеств, навыков, умений и знание по методике спортивной тренировки:

- 1 Закрепить двигательные навыки в спортивной технике на качественно высоком уровне.
- 2 Улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовки.
- 3 Укрепить специальный функциональный фундамент.
- 4 Повысить работоспособность (результативность в избранном виде спорта за счет

закрепления достигнутых функциональных возможностей).

5 Поднять работоспособность в избранном виде спорта за счет дальнейшего повышения тренировочных нагрузок.

Психологическая подготовка. Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен уделять серьезное внимание нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи

о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время игры и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и

приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

15. Учебно-тематический план

Таблица 13

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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплины плавания. 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 спорт 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 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения 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	≈ 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.

	спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА			
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «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 достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание 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 спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина плавание относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.

- 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы: перечень помещений, и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы спортивной направленности включает в себя:

1. Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном «Спортивно-адаптивная школа» (ФОК «САШ») (Москва, ул. Корнейчука, д.28, к.2):

-тренировочный спортивный зал 18х36м;

- тренажерный зал;

- бассейн 25м:

- раздевалки, душевые;

2. Многофункциональный спортивный комплекс «Динамо» (Москва, Ленинградское шоссе, д.39, стр.53):

- плавательный бассейн 50 м;

- раздевалки, душевые;

3. Спортивный комплекс высшего учебного заведения «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана» (Москва, ул. Госпитальная набережная, д.4, стр.2):

- плавательный бассейн 50 м;

- раздевалки, душевые;

- 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)¹;

- 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 организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
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, поплавок)	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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 15

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	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая 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)											
	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68449), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 № 1084² (далее – ФССП)
2. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П. А. Рожков.
3. Булгакова Н. Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1996.
Плавание. Учебник / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
Плавание: Учебник для вузов / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
4. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
5. Булгакова Н. Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
6. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
7. Кислов А. А., Панаева В. Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
8. Макаренко Л. П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
9. Фирсов З. П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
10. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
Кардамова Н. М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Паралимпийский комитет России (<http://paralymp.ru>)
6. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
7. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
лиц с поражением ОДА», утвержденной
приказом ГБУ ДО «САШ»

от «__» _____ 2023 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5-8	6-9	8-12	10-14	12-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2		2		1	1
1.	Общая физическая подготовка	96-160	121-157	136-174	136-190	100-104	104-132
2.	Специальная физическая подготовка	54-142	100-180	142-160	142-204	152-176	176-204
3.	Техническая подготовка	36-58	26-58	58-100	58-100	100-312	312-340
4.	Тактическая подготовка	16-24	16-24	24-96	24-96	96-238	238
5.	Психологическая подготовка	-	8	12-46	52	70-78	78-90
6.	Теоретическая подготовка	24	24	24	52	52-78	78
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	12	16	24	24-32

8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	10	10
9	Тестирование, контроль	2	2	4	4	4	4
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	12	12
Общее количество часов в год		234-416	312-468	416-624	520-728	624-1040	1040-1144