**Министерство спорта Хабаровского края**

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»**

|  |  |
| --- | --- |
|  Рассмотрено и одобрено на тренерском совете КГБУ ДО «ХКСАШПСР» Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  УТВЕРЖДАЮ Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Катаева «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ**

**ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ОДА) утверждённого Министерством спорта Российской Федерации

от 28 ноября 2022 г. № 1084

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 N 71704)

г. Хабаровск, 2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…………………………………………………................... | 4 |
| II. | ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ |  |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………………………... | 7 |
| 2.2. | Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.......................................................................................................... | 9 |
| 2.3. | Объем дополнительной образовательной программы ………….………………… | 14 |
| 2.4. | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы…………….. | 15 |
| 2.4.1. | Учебно-тренировочные занятия ……………………………………………………... | 15 |
| 2.4.2. | Учебно-тренировочные мероприятия ……………………………………………….. | 15 |
| 2.4.3. | Спортивные соревнования …………………………………………………………… | 16 |
| 2.4.4. | Самостоятельная подготовка, в том числе с использованиемдистанционных технологий……………………………….…………………………. | 18 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план……………………………………………….. | 18 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы…………………………………………. | 29 |
| 2.7. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним………………………………………………………………. | 32 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики……………………………………… | 36 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………. | 38 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ |  |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях…………………………………………….. | 42 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы................................................................... | 44 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку………………………………………………... | 44 |
| IV. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  |  |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………………………………. | 50 |
| 4.1.1. | Программный материал занятий для этапа начальной подготовки……………….. | 50 |
| 4.1.2. | Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (до 3-х лет)……………………………………………………………………………... | 51 |
| 4.1.3. | Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (свыше 3-х лет)………………………………………………………………………... | 52 |
| 4.1.4. | Программный материал занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства……………………… | 54 |
| 4.2. | Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по плаванию …………………………………………………………….. | 55 |
| V. | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ…………………………………………………………………… | 60 |
| VI. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ |  |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы………………………. | 62 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы…………………………………………. | 63 |
| 6.3. | Уровень квалификации тренеров-преподавателей…………………………………. | 64 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ 1…………………………………………………………………….. | 65 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ 2…………………………………………………………………….. | 66 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ 3…………………………………………………………………….. | 67 |
|  | Информационно-методические условия реализации Программы………………… | 69 |

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 года № 1084 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников ХКСАШПСР, повышения функциональных возможностей, гармонического 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 занимающихся.

1.2. *Целью Программы* является привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

*1.3. Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:*

*Коррекционные* – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением опорно-двигательного аппарата. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

*Оздоровительные* - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

*Воспитательные* – направлены на выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

*Образовательные* - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по плаванию, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

*Спортивные* - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

*Компенсаторные* - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

**II. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

 Среди большого многообразия дисциплин в адаптивном спорте наиболее привлекательным для лиц с ограниченными возможностями здоровья является адаптивное плавание.

 Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. Систематические занятия плаванием развивают и закаливают организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность.

 Если для здорового человека занятия плаванием – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья и развития – это одно из основных средств устранения отклонений в двигательной сфере, полноценного физического и психического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

 Плавание – циклическая дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются Международным паралимпийским комитетом по плаванию.

 Группы спортсменов по плаванию в спорте лиц с поражением ОДА формируются по классам в соответствии с их функциональными возможностями.

 Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось его функциональное состояние. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры может проходить через процедуру определения класса не один раз.

 Все обозначения классов начинаются с буквы S: S1-S10 – спортсмены с физическими поражениями. Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначения SB относится к классам в брассе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

 Чем ниже номер класса, тем больше степень поражения. Таким образом, S1 соответствует максимальному ограничению физической активности, а класс S10 – минимальному ограничению.

 Соревнования проходят по следующим дисциплинам:

 - 50 м и 100 м вольным стилем: класс S1-S10;

 - 200 м вольным стилем: класс S1-S5;

 - 400 м вольным стилем: класс S6-S10;

 - 50 м на спине: класс S1-S5;

 - 100 м на спине: класс S6-S10;

 - 50 м баттерфляй: класс S1-S7;

 - 100 м баттерфляй: класс S8-S10;

 - 50 м брасс: класс SB1-SB3;

 - 100 м брасс: класс SB4-SB9;

 - 200 м комплексное плавание: класс SM1-SM4

 - 1500 м комплексное плавание: класс SM5-SM10;

Спортивная деятельность существенно повышает социальный статус инвалида, создаёт дополнительные предпосылки расширения его социально пространственной мобильности.

**1.4. Основополагающие принципы спортивной подготовки.**

В основу программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медико-биологического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Функциональныегруппы | Наполняемость (человек) |
| 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 |

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с ПОРЯДКОМ приема на зачисление, утвержденным директором Учреждения, а также установленными параметрами государственного задания на соответствующий календарный год.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц старше зачисляемого возраста, также допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке согласно федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, с учетом уровня спортивной квалификации.

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.

***Условия зачисления в группы спортивной подготовки:***

*На этап начальной подготовки* принимаются лица с инвалидностью, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься п, прошедших конкурсный отбор, и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисление на данный этап, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются на конкурсной основе спортсмены, проявившие способности к дисциплине плавание, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом уровня спортивной квалификации:

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки до трех лет, уровень спортивной квалификации не устанавливается;

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки свыше трех лет, уровень спортивной квалификации устанавливается по присвоению спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

*Этап совершенствования спортивного мастерства* формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

*Этап высшего спортивного мастерства* формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России.

*\*Примечание:*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в Программе по виду спорта (дисциплине), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающиеся вправе продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

**2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функцио-нальные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражения опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс, присваивае-мый по результатам спортивно-функцио-нальной классифика-ции |
| 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), последствия 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 «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная 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 шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоне-вропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженной 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. | Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4». |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, 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. | Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8». |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта ,черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, 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 полиомелита, 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 диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация 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. | Плавание: «S/SB/SM9», «S/SM10» |

*Сокращения, используемые в настоящей таблице:*

 *«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349»* - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

 *«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/SM10»* - спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы.**

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | 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 |

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

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

***-*** учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

***2.4.1 Учебно-тренировочные занятия***

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

*- групповые*, сформированные с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

 *- индивидуальные*, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу.

 *-смешанные*, в индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

***2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия***

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий представленных в таблице 4.

*Таблица 4.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

***2.4.3. Спортивные соревнования***

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

 Различают:

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

- *отборочные* соревнования, проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях;

*- основные*- направлены на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

*Таблица 5*

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы) |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 3 |

*Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:*

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание, правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

 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.

**2.4.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий**

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе:

- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;

- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;

- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);

- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;

- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором КГБУ ХКСАШПСР и доводится до сведения всех спортсменов группы.

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

 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия
при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (1 астрономический час = 60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

*Таблица 6*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 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 практикаСудейская практика (%) | 0-2 | 0-2 | 0-4 | 0-5 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные 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 практикаСудейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные 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 практикаСудейская практика (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные 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 практикаСудейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные 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 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 практикаСудейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные 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 практикаСудейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные мероприятия (%) (тестирование и контроль) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |

*Таблица 7.1*

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание*

*(I функциональная группа, мужчины)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 14-18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 51-106 | 68-141 | 79-156 | 99-187 | 93-174 | 109-200 | 73-131 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 23-62 | 31-83 | 66-109 | 83-131 | 137-189 | 160-216 | 200-290 |
| 3. | Техническая подготовка | 82-125 | 109-166 | 129-185 | 161-218 | 174-232 | 204-266 | 189-281 |
| 4. | Тактическая подготовка | 0-6 | 0-8 | 4-16 | 5-19 | 12-29 | 15-33 | 22-47 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2-6 | 3-8 | 8-21 | 10-25 | 19-51 | 22-58 | 29-75 |
| 6. | Теоретическаяпод готовка | 5-16 | 6-21 | 16-42 | 21-50 | 19-51 | 22-58 | 15-56 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0-9 | 0-12 | 4-21 | 5-25 | 12-29 | 15-33 | 15-47 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0-6 | 0-8 | 0-8 | 0-10 | 0-29 | 0-33 | 0-47 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0-6 | 0-8 | 8-21 | 10-25 | 25-44 | 29-50 | 44-75 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 624-728 | 728-832 | 728-936 |

*Таблица 7.2*

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание*

*(II функциональная группа, мужчины)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 63-115 | 98-154 | 96-166 | 120-200 | 150-215 | 168-239 | 146-206 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 35-62 | 55-83 | 87-130 | 109-156 | 200-271 | 225-302 | 291-366 |
| 3. | Техническая подготовка | 66-100 | 102-133 | 104-151 | 130-181 | 191-253 | 215-281 | 218-286 |
| 4. | Тактическая подготовка | 0-6 | 0-8 | 4-10 | 5-12 | 17-37 | 19-42 | 31-46 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2-16 | 4-21 | 8-31 | 10-37 | 25-66 | 28-73 | 31-80 |
| 6. | Теоретическаяпод готовка | 7-22 | 11-29 | 12-36 | 16-44 | 17-56 | 19-62 | 10-57 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0-9 | 0-12 | 4-21 | 5-25 | 17-56 | 19-62 | 31-80 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0-6 | 0-8 | 0-21 | 0-25 | 0-56 | 0-62 | 0-92 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0-6 | 0-8 | 8-21 | 10-25 | 37-56 | 42-62 | 62-92 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 364-416 | 416-520 | 520-624 | 832-936 | 936-1040 | 1040-1144 |

*Таблица 7.3*

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание*

*(III функциональная группа, мужчины)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6-8 | 8-9 | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 66-133 | 87-150 | 88-137 | 106-160 | 125-168 | 140-187 | 123-183 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44-92 | 58-103 | 104-150 | 125-175 | 216-281 | 243-312 | 322-400 |
| 3. | Техническая подготовка | 103-154 | 137-173 | 156-212 | 187-248 | 225-290 | 253-322 | 260-332 |
| 4. | Тактическая подготовка | 0-8 | 0-9 | 5-12 | 6-15 | 17-28 | 19-31 | 31-46 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3-25 | 4-28 | 12-37 | 15-44 | 28-66 | 31-73 | 31-80 |
| 6. | Теоретическаяпод готовка | 8-25 | 9-28 | 21-50 | 25-58 | 28-66 | 31-73 | 21-67 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0-8 | 0-9 | 5-19 | 6-22 | 8-28 | 9-31 | 21-46 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0-8 | 0-9 | 12-21 | 15-25 | 33-56 | 37-62 | 62-92 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0-8 | 0-9 | 12-21 | 15-25 | 33-56 | 37-62 | 62-92 |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-468 | 520-624 | 624-728 | 832-936 | 936-1040 | 1040-1144 |

*Таблица 7.4*

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание*

*(I функциональная группа, женщины)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 14-18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 56-81 | 78-133 | 87-130 | 109-156 | 100-146 | 116-166 | 95-159 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 33-59 | 44-79 | 96-140 | 120-168 | 175-233 | 204-266 | 226-328 |
| 3. | Техническая подготовка | 63-100 | 84-133 | 104-151 | 130-181 | 143-197 | 167-225 | 153-234 |
| 4. | Тактическая подготовка | 0-6 | 0-8 | 4-10 | 5-12 | 12-22 | 15-25 | 22-37 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2-16 | 3-21 | 8-31 | 10-37 | 22-51 | 25-58 | 22-66 |
| 6. | Теоретическаяпод готовка | 7-22 | 9-29 | 12-36 | 16-44 | 12-44 | 15-50 | 7-47 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0-7 | 0-9 | 4-12 | 5-16 | 12-29 | 15-33 | 15-47 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0-6 | 0-8 | 0-21 | 0-25 | 0-44 | 0-50 | 0-75 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0-6 | 0-8 | 8-21 | 10-25 | 29-44 | 33-50 | 44-75 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 624-728 | 728-832 | 728-936 |

*Таблица 7.5*

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание*

*(II функциональная группа, женщины)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 84-125 | 131-166 | 129-182 | 161-218 | 191-253 | 215-281 | 187-252 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37-62 | 58-83 | 96-140 | 120-168 | 233-300 | 262-333 | 333-412 |
| 3. | Техническая подготовка | 51-81 | 80-108 | 83-125 | 104-150 | 150-206 | 168-229 | 166-229 |
| 4. | Тактическая подготовка | 0-6 | 0-8 | 4-10 | 5-12 | 17-28 | 19-31 | 31-46 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2-16 | 4-21 | 10-31 | 12-37 | 28-66 | 31-73 | 31-80 |
| 6. | Теоретическаяпод готовка | 6-19 | 8-25 | 10-31 | 12-37 | 8-47 | 9-52 | 10-46 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0-9 | 0-12 | 4-16 | 5-19 | 8-47 | 9-52 | 31-80 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0-6 | 0-8 | 0-21 | 0-25 | 0-56 | 0-62 | 0-92 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0-6 | 0-8 | 10-21 | 12-25 | 33-56 | 37-62 | 62-92 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 364-416 | 416-520 | 520-624 | 832-936 | 936-1040 | 1040-1144 |

*Таблица 7.6*

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание*

*(III функциональная группа, женщины)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6-8 | 8-9 | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 112-166 | 150-187 | 161-218 | 193-255 | 191-253 | 215-281 | 187-252 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50-83 | 67-94 | 120-168 | 144-197 | 233-300 | 262-333 | 333-412 |
| 3. | Техническая подготовка | 69-108 | 92-122 | 104-150 | 125-175 | 150-206 | 168-229 | 166-229 |
| 4. | Тактическая подготовка | 0-8 | 0-9 | 5-12 | 6-15 | 17-28 | 19-31 | 31-46 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3-21 | 4-23 | 10-37 | 12-44 | 28-66 | 31-73 | 31-80 |
| 6. | Теоретическаяпод готовка | 6-25 | 8-28 | 10-37 | 12-44 | 8-47 | 9-52 | 10-46 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0-12 | 0-14 | 5-19 | 6-22 | 8-47 | 9-52 | 31-80 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0-6 | 0-8 | 0-25 | 0-29 | 0-56 | 0-62 | 0-92 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0-6 | 0-8 | 10-25 | 12-29 | 33-56 | 37-62 | 62-92 |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-468 | 520-624 | 624-728 | 832-936 | 936-1040 | 1040-1144 |

 На основании годового учебно-тренировочного плана тренерами-преподавателями составляется план-график распределения тренировочных часов тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера-преподавателя. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором учреждения.

**2.6. Календарный план воспитательной работы.**

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

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице8.

*Таблица 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятие | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованияхразличного 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 спортивныхсоревнований;- 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 ипроведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведениемероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамкахкоторых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (изучениеположений, 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 ивосстановительные процессыобучающихся:- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 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, другиемероприятия 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 вФизкультурных 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 науказанных 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 инавыков, способствующих достижению спортивныхрезультатов) | Мастер-классы,показательные выступления дляобучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культур спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

**2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 9.

*Таблица 9*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов  |
| 6. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 2.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 3.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 4.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг-контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

 Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения основных терминов:

*Антидопинговая деятельность* **-** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация*- ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* **-** Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период*– любой период, который не является соревновательным.

*Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)*- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

*Запрещенная субстанция*- любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

*Запрещенный список*- список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Запрещенный метод*- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

*Персонал спортсмена* **-** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

*РУСАДА* **–** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период* **-** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

*Спортсмен*- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**2.8. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных Учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, они приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

*Таблица 10*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы спортивной подготовки | Виды практики | Содержание практики |
| 1. | Этап начальной подготовки | Инструкторская  | - Изучение спортивной терминологии, функциональных групп, антидопинговых правил. - Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.- Знакомство с федерацией ПОДА, с федеральными стандартами. |
| Судейская  | - Изучение правил соревнований, контрольных нормативов.- Помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов тренеру-преподавателю. |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская  | - Проведение тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, совместно составляют планы подготовки. - Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, реги­страция спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. |
| Судейская  | - Судейство соревнований в роли помощника стартера, секретаря (школьные соревнования). -Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности.- Обучаются вместе с тренером-преподавателем вести протоколы соревнований. |
| 3. | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Инструкторская  | - Обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, реги­страцию спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.- Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и техник, проводят занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочной. |
| Судейская  | - Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. - Ведение протоколов соревнований.- Выполнение функции стартера или судьи-секундометриста на школьных соревнованиях по плаванию |
| 4. | Этап высшего спортивного мастерства | Инструкторская  | - Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной под­готовки, учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства. |
| Судейская  | - Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря.- Выполнение функции стартера или судьи-секундометриста на школьных соревнованиях по плаванию |

**2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и**

**применения восстановительных средств**

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

- медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев – на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.*

***1)*** ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

***2) Медико-биологические средства восстановления***

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

*К медико-биологическим средствам восстановления относятся:*

- витаминизация;

- физиотерапия;

- гидротерапия;

- все виды массажа;

- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

***3) Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - *т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.*

***Методические рекомендации по применению средств восстановления.***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Примерный план представлен в таблице 11.

*Таблица 11*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| **Этап начальной подготовки** |
| Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)****Этап совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивного мастерства** |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.Искусственная активизация мышц.Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятия соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 час после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины  | 8-10 мин 5-10 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

1. 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:
	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» дисциплина плавание (далее – плавание);

- 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.

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях плаванием 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 плавание;

- 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.

***1.3. 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 плавание;

- 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.

***1.4. 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.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы представляет собой систему, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФСПП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа (таблица 16 к настоящей Программе).

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарада (далее – ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

*Таблица 12*

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

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

*Таблица 13*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| Для спортивных дисциплины плавание (I функциональная группа) |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Имитацияплавательных движений рук на суше | с | не менее |
| 45,0 | 40,0 |
| 2. | Плавание 25 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3. | И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время | количество раз | максимальное |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа) |
| 1. | Плавание 50 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное |
| 3. | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре огиманстическую скамью | количество раз | максимальное |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время | количество раз | максимальное |
| 6. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места(на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 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 весом 1 кг | количество раз | максимальное |
| 3. | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков(на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упорео гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 5. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 5 кг на время | количество раз | максимальное |
| 6. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места(на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |

*Таблица 14*

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа) |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг | количество раз | максимальное | - |
| 2. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 5 кг | количество раз | - | максимальное |
| 3. | Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения | количество раз | не менее |
| 1 |
| 4. | Плавание избранным стилем 50 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 5. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа) |
| 1. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1,2 кг | количество раз | максимальное | - |
| 2. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1 кг | количество раз |  | макси-мальное |
| 3. | Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 4. | Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения | количество раз | не менее |
| 1 |
| 5. | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние | количество раз | не менее |
| 1 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре огимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 7. | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время | количество раз | максимальное |
| 8. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с местана максимальное расстояние | количество раз | не менее |
| 1 |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа) |
| 1. | Плавание избранным стилем 200 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2. | Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1,2 кг | количество раз | максимальное |
| 4. | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упорео гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 6. | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время | количество раз | максимальное |
| 7. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |

### *Таблица 15*

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа) |
| 1. | Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2. | Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное |
| 4. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 6 кг | количество раз | макси-мальное | - |
| 5. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 5 кг | количество раз | - | макси-мальное |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа) |
| 1. | Плавание избранным стилем 200 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2. | Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3. | И.П. - лежа на спине.Жим гантелей весом 1,5 кг | количество раз | макси-мальное | - |
| 4. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | - | макси-мальное |
| 5. | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упорео гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 7. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 7 кг на время | количество раз | макси-мальное | - |
| 8. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 6 кг на время | количество раз | - | макси-мальное |
| 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 избранным стилем 400 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2. | Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1,5 кг | количество раз | макси-мальное | - |
| 4. | И.П. – лежа на спине.Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | - | макси-мальное |
| 5. | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | максимальное |
| 7. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 8 кг | количество раз | макси-мальное | - |
| 8. | И.П. – лежа на спине.Жим снаряда весом не менее 7 кг | количество раз | - | макси-мальное |
| 9. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее |
| 1 |

*Примечание.* Сокращение, используемые в таблицах:

«И.П.» - исходное положение.

«с» - секунд

«м» - метр

\*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

*Таблица 16*

*Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период обучения | Уровень спортивной квалификации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - “третий юношеский спортивный разряд”, “второй юношеский спортивный разряд”, “первый юношеский спортивный разряд”, “третий спортивный разряд”, “второй спортивный разряд” |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |  | Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта” |
| Этап высшего спортивного мастерства |  | Спортивное звание “мастер спорта России” |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина плавание**

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной** **подготовки.**

 Рациональное построение многолетней учебно-спортивной тренировки осуществляется на основе учета различных факторов, в том числе: оптимальных возрастных границ в пределах которых, как правило, достигаются наилучшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям; биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

 Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи каждого этапа подготовки.

***4.1.1. Программный материал занятий для этапа начальной подготовки.***

 На данном этапе осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

 Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

 1. Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие физические упражнения – легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

 2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения – упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

 3. Техническая подготовка включает упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

 4. Тактическая и психологическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.

 5. Тестирование, участие в соревнованиях: тестирование по учебным контрольным нормативам; контрольные старты, согласно календаря физкультурных и спортивных мероприятий ХКСАШПСР на учебный год. Медицинское обслуживание.

***4.1.2. Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)***

 Целевая направленность программного материала учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – овладение основами техники плавания.

 Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта. Главное внимание уделяется специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствованию техники плавания, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

 Программный материал включает в себя следующие разделы:

 1. Общая физическая подготовка (на суше). Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания, строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

 2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения – координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: - имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

 4. Тактическая и психологическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого. Психологическая подготовка – задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.

 Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

 5. Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе школьных (местных), городских и краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

***4.1.3. Программный материал занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.***

 Программный материал совершенствования спортивного мастерства соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва, основного состава сборных команд региона и страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки, происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

 Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

 В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

 Программный материал данного этапа содержит следующие разделы:

 1. Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

 2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). Специальные физические упражнения: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

 4. Тактическая и психологическая подготовка. Задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

 Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

 5. Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе школьных (местных), городских и краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

***4.1.4. Программный материал занятий для этапа высшего спортивного мастерства.***

 Программный материал на этапе высшего спортивного мастерства направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

 Программный материал включает в себя следующие разделы:

 1. Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

 2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). Специальные физические упражнения: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

 4. Тактическая и психологическая подготовка. Задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

 Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

 5. Участие в соревнованиях различного уровня.

**4.2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по плаванию**

*Таблица 17*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/****180** |  |  |
| История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями. |
| 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 базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражениемопорно - двигательного аппарата» | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.** История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет |
| 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. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенст-вования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈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 | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и 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 виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» содержавшим в своем наименовании слова и словосочетания «плавание» (далее – плавание) относятся:

1) Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях ОДА.

2) Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

3) Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

4) На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

5) Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, и (или) тренерского состава, допускается объединение групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

6) С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

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

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

9) 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.

10) 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».

*\*Примечание:*

*Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Учреждения.*

**VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

**6.1. Требования к кадровым условиям реализации Программы**

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличии высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера- преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. 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.

**6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

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

- наличие тренировочного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины плавание;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2, приложение №3) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- 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.

Приложение № 1
к [дополнительной](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884061/#1000) образовательной

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

дисциплина плавание

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

 *Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа) |
|  | Весы | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг) | комплект | 3 |
|  | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | 6 |
|  | Инвалидное кресло-коляска | штук | 3 |
|  | Ласты | комплект | 12 |
|  | Лопатки для плавания | комплект | 12 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Настенный секундомер | штук | 2 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 3 |
|  | Плавательная доска | штук | 12 |
|  | Плавательная поплавок-вставка для ног | штук | 6 |
|  | Плавательный тренажер для тренировок в воде | штук | 6 |
|  | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 3 |
|  | Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды | штук | 2 |
|  | Рация | штук | 2 |
|  | Секундомер ручной (судейский) | штук | 6 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Термометр для воды | штук | 1 |
|  | Тормозной пояс | штук | 6 |
|  | Трубка для плавания | штук | 6 |
|  | Хронометраж электронный | комплект | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | комплект | 1 |
|  | Электромегафон | комплект | 1 |
|  | Эспандер ленточный | штук | 6 |

Приложение № 2
к [дополнительной](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884061/#1000) образовательной

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

дисциплина плавание

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Рас-четная еди-ница | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивно-го мастер-ства |
| 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) |
|  | 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 |

Приложение № 3
к [дополнительной](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884061/#1000) образовательной

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

дисциплина плавание

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

*Таблица № 3*

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

**Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц
с поражением ОДА (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28
ноября 2022 г. № 1084).

10. Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В. Экспериментальные схемы организации программ научно - методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. - 2008. -№2(34)

11. Жиленкова В.П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 1

12. Кашкин Л.А., Попов О.И., Смирнов В.В Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-
юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских
школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.

13. Клешнев И.В., Клешнев В.В., Петряев А.В., Дядичева М.В. Характер влияния функциональных состояний спортсменов на интенсивность адаптации моторно-двигательного аппарата при занятиях спортивным плаванием // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. - Челябинск, 1997.

14. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Методика начального обучения плаванию детей на основе компьютерной оценки их функциональных состояний.: Методические рекомендации. // СПбНИИФК. - 2001г.

15. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.

16. Клешнев И.В., Клешнев В.В. Методологические подходы к анализу соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта // Сборник научных трудов Санкт- Петербургского НИИ физической культуры. — Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 2006 г.

17. Клешнев И.В., Тверяков И.Л. Типологические особенности в аспекте планирования процесса подготовки высококвалифицированных пловцов// Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.

18. Клешнев И.В., Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А., Тверяков И.Л. Основные направления комплексного контроля подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. // Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация. - СПб., ФГОУ ВПО НГУ им.П.Ф.Лесгафта, С-Петербург, ООИ «Плавин». – 2009.

19. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича // Учебно-методическое пособие / Под общ.ред.проф.Д.Ф.Мосунова. -СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: 2007.

2. Методические рекомендации "Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта" 2008.

20. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по состоянию физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России.- 2 изд. Перераб. И доп. Советский спорт, 2012.

21. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по степени физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России. Советский спорт, 2009 г.

22.Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/ Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт,
2012.,

23. СладковаН. А. Функциональнаяклассификация в паралимпийском спорте / Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011.

24.Фарфель B.C. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.

25. Царик А.В., Рожков П.А. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010.

26.Царик А.В., Рожков П.А. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта.- М.: Советский спорта, 2011.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ. 2014.

4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина

5. Булкин В.А. Диагностика подготовленности спортсменов // Диагностика подготовленности спортсменов. - Д.: Изд-во ЛНИИФК, 1990.

6. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №7.

7. Дмитриев B.C. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003.

8. Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Дис... д-ра пед.наук. - М., 1995.

9. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак C.JT. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. -СПб.:СПбНИИФК, 2006. - 264с., ил.

**Интернет-ресурсы**

1. <https://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация
«Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
2. <https://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
3. <https://rusada.ru/> - РУСАДА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ**

**г. Хабаровск, 2023 год**

**Авторы-составители:**

**специалисты КГБУ ДО ХКСАШПСР –**

**начальник отдела по спортивной работе Морозова Е.М.,**

**старший-инструктор-методист Барышникова А.В.,**

**инструктор-методист Черникова О.А.,**

**тренеры-преподаватели по плаванию:**

**Дрокова В.А., Родионова А.Г., Александрова Л.Ю.,**

**Площенкова А.В., Макаренко А.Э.**

1. (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704). [↑](#footnote-ref-1)