

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»  
города Сарова Нижегородской области



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(спортивная дисциплина плавание)**

разработана на основе положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ  
“О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в  
Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с  
поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022г. № 1084  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта РФ  
от 21 декабря 2022 года № 1341

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – не ограничивается;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается.

Разработчик программы:  
инструктор-методист  
Родина Светлана Валентиновна

г. Саров, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
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	9
2.2.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей	10
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	15
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	15
2.4.3.	Спортивные соревнования	16
2.4.4.	Иные виды (формы) обучения	17
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.6.	Календарный план воспитательной работы	27
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	34
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
3.	Система контроля	40
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	40
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
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.	42
4.	Рабочая программа по виду спорта	45
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45
4.2.	Учебно-тематический план	68
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	71
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76

## 1. Общие положения

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

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

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.

Спортивная подготовка по спортивной дисциплине плавание вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени

их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной плавание вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

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.

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.

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

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».

## *2. Целями Программы являются:*

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

## *3. Характеристика спортивной дисциплины плавания вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».*

Многолетний опыт, накопленный преподавателями, аспирантами кафедры плавания и кафедры ТиМ адаптивной физической культуры СПб НГУ им. П. Ф. Лесгафта, подтверждает, что плавание доступно инвалидам всех групп функциональных ограничений, таких как потеря конечностей, церебральный паралич (отсутствие координации, ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств. В качестве важнейшего условия социализации и социальной интеграции участников соревнований, организаторами паралимпийского спорта принята традиционная модель (система) проведения соревнований, которую используют здоровые спортсмены как на Олимпийских играх, первенствах, чемпионатах и кубках Мира, так и на региональных и национальных соревнованиях различного уровня.

Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе. При этом исключается какое-либо преимущество.

Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности, а класс 10 - минимальной неспособности. Это учитывается при классификации спортсмена.

Для спортсменов с ПОДА классификация основана на оценке (в баллах)

остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределение по группам (функциональным классам). Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание).

Обозначение *S* - *относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.*

Обозначение *SB* - *относится к классам в брассе.*

Обозначение *SM* - *относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.*

Пловцы разделяются на следующие категории:

1. 10 классов (S1-S10) вольным стилем, на спине и баттерфляем
2. 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание
3. 9 классов (SB1-SB9) брассом

В каждой группе спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- 50м и 100м свободным стилем: класс S1-S10
- 100м на спине: класс S6-S10
- 200м вольным стилем: класс S1-S5
- 400м вольным стилем: класс S6-S10
- 50м на спине: класс S1-S5
- 50м баттерфляй: класс S1-S7
- 100м баттерфляй: класс S8-S10
- 50м на спине: класс SB1-SB3
- 100м на спине: класс SB4-SB9
- 150м индивидуальное комплексное плавание: класс SM1-SM4
- 200м индивидуальное комплексное плавание: класс SM5-SM10
- эстафета 4x50м вольным стилем и 4x50м комплексным плаванием
- эстафета 4x100м вольным стилем и 4x100м комплексным плаванием.

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

**Номер во всероссийском реестре видов спорта - 1160007711Я**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной	Номер - код спортивной дисциплины
1	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	плавание	116

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S5)	116	319	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116	320	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116	321	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116	322	1	7	1	1	Н
плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116	323	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116	324	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116	325	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116	326	1	7	1	1	Д
плавание - баттерфляй 100 м (S10)	116	327	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	328	1	7	1	1	Ю
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	329	1	7	1	1	К
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S10)	116	330	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb2)	116	331	1	7	1	1	М
плавание - брасс 50 м (Sb3)	116	332	1	7	1	1	М
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb3)	116	333	1	7	1	1	Ж
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (Sb4)	116	335	1	7	1	1	А
плавание - брасс 100 м (Sb5)	116	336	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8- S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9- S10)	116	373	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S3-S4)	116	377	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1- S3)	116	385	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1- S5)	116	386	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1- S6)	116	387	1	7	1	1	Э

плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7- S8)	116	388	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9- S10)	116	389	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7- S10)	116	390	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S3)	116	391	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)	116	392	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)	116	393	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S4)	116	394	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м (S5)	116	395	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1- S3)	116	396	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)	116	397	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)	116	398	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1- S5)	116	399	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 400 м (S6)	116	400	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S7)	116	401	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)	116	402	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 400 м (S8)	116	403	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (S9)	116	404	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S5)	116	358	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1- S3)	116	364	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4- S5)	116	365	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1- S5)	116	366	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6- S7)	116	369	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8- S9)	116	371	1	7	1	1	Е

плавание - вольный стиль 400 м (S10)	116	405	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)	116	406	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6- S8)	116	407	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9- S10)	116	408	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6- S10)	116	409	1	7	1	1	Ж
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM4)	116	410	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 150 м - бассейн 25 м (SM1- SM4)	116	411	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM6)	116	412	1	7	1	1	М
плавание - комплексное 200 м (SM7)	116	413	1	7	1	1	М
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM7)	116	414	1	7	1	1	С
плавание - комплексное 200 м (SM8)	116	415	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM8-SM9)	116	416	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM9)	116	417	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM10)	116	418	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5- SM8)	116	419	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM9- SM10)	116	420	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5- SM10)	116	421	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S1-S2)	116	422	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S3-S4)	116	425	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
плавание - на спине 100 м (S1-S2)	116	433	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я



плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль (сумма 20)	116	444	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 20)	116	445	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (сумма 20)	116	446	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная (сумма 20)	116	447	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 20)	116	448	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль (сумма 34)	116	449	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 34)	116	450	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная (сумма 34)	116	451	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 34)	116	452	1	7	1	1	Л

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин плавания обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

М - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-	Не	9	III	4

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ограничивается		II	3
			I	2

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

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

Спортивная подготовка по дисциплине плавания вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной плавание вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее - функциональные группы).

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной плавание вида с порта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется спортивным врачом и тренером-преподавателем по АФК СШ «Икар» с учетом нормативных документов классификации один раз в год.

Классы спортсменам присваивает специально созданная классификационная комиссия НРОО «Федерация спорта лиц с ПОДА». Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей (функциональной группе) осуществляется спортивным врачом и тренером-преподавателем по АФК СШ «Икар» на основании уже имеющегося класса.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку спортивной дисциплине плавание по виду «спорта лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный</p>	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		<p>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).</p> <p>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.</p>	
II	<p>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</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>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).</p> <p>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</p>	<p>Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p>

		<p>соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный</p>	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

		<p>паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>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.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «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, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

### 3. Объем Программы.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)				
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

### 4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

4.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

#### 4.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
2	Учебно-тренировочные	-	14

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2	Восстановительные мероприятия	-	-
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

#### 4.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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



## Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)		
Контрольные	1	3
Отборочные	1	1
Основные	-	1

#### 4.4. Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

#### 5. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Программа обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

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

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

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

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

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)
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21
3.	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25
3.	Техническая подготовка (%)	28-32	25-29
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4

8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24
3.	Техническая подготовка (%)	33-37	30-34
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1- 2
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
8.	Инструкторская	0-2	0-4

	и судейская практика (%)		
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
----	---	-----	-----

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		I функциональная группа – 6 II функциональная группа – 4 III функциональная группа - 2		I функциональная группа – 4 II функциональная группа – 3 III функциональная группа - 2	
1.	Общая физическая подготовка	112	150	164	200
2.	Специальная физическая подготовка	62	84	124	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	12	14
4.	Техническая подготовка	94	126	140	170
5.	Тактическая подготовка	6	8	12	14
6.	Теоретическая подготовка	10	12	16	24
7.	Психологическая подготовка	6	8	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	8	8
9.	Инструкторская и судейская практика	4	5	8	8
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	8	8
11.	Восстановительные мероприятия	4	5	8	8
Общее количество часов в год		312	416	520	624

Примерный годовой план этапа начальной подготовки до года – 6 часов в неделю

Таблица 2

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Участие в спортивных соревнованиях			2			2	2						6
Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
Тактическая подготовка				1	1		1	1		1	1		6
Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	10
Психологическая подготовка	1				1				1	1	1	1	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1		1				2					4
Инструкторская и судейская практика				1	1	1			1				4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1			1				1			4
Восстановительные мероприятия					1				1		1	1	4
Количество часов в месяц	27	26	26	27	26	26	26	26	26	26	25	25	312

Примерный годовой план этапа начальной подготовки свыше года – 8 часов в неделю

Таблица 3

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Участие в спортивных соревнованиях		2		2		2	2						8
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	126
Тактическая подготовка			1		1	1	1	1	1	1	1		8
Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1	1	1	1	2	2	12
Психологическая подготовка			1		1		1	1	1	1	1	1	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1		1			1	2					5
Инструкторская и судейская практика	1		1		1				1		1		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1			1		1				1		1	5
Восстановительные мероприятия								1	1	1	1	1	5
Количество часов в месяц	34	35	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	416



Примерный годовой план тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет – 10 часов в неделю

Таблица 4

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	13	14	13	13	14	164
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	1	1	2	2					12
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	2		1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	16
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					2		2			2		8
Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	1	1	1	1			8
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1		1					1	2	2	1	8
Восстановительные мероприятия							2		2	1	1	2	8
Количество часов в месяц	43	43	43	43	43	44	44	44	43	43	44	43	520

Примерный годовой план тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
свыше трех лет – 12 часов в неделю

Таблица 5

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	200
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Участие в спортивных соревнованиях		1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	14
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	14	170
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	14
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2				2		2			2		8
Инструкторская и судейская практика	2			1	1		1		1	1		1	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1	1			1		1	1	1	1	8
Восстановительные мероприятия					1		1	1	1	1	1	2	8
Количество часов в месяц	51	51	51	52	52	53	52	53	52	52	53	52	624

*6. Календарный план воспитательной работы.*

Реализация учебно-тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств пловцов, а также на сплочение детского спортивного коллектива, проводится тренером во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья, фестивалей и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, направленные на формирование ответственного отношения к своему здоровью и установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); а также на осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</li> </ul>	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.</li> </ul>	
2.3.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>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).</p>	<p>В течение года</p>

2.4.	Техника безопасности	Практическая деятельность обучающихся: формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур  Памятные даты: 23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) физкультурных и спортивных мероприятий, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседы, встречи, семинары, показательные выступления для обучающихся, участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях и другие мероприятия, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности; - соблюдение этических норм поведения в спорте; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
6.	Социологическое воспитание		
6.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы; Индивидуальная работа с детьми и родителями; Проведение родительских собраний; Проведение совместных детско-родительских мероприятий; Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

## **I. Теоретическая часть**

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, реализующие 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/уроков/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.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за мероприятие	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель	Использование методических пособий РУСАДА. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Специалист, ответственный за антидопинговую работу	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель	Обучение юных спортсменов проверке лекарственных препаратов через сервисы в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>
	4. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	Тренер-преподаватель	Мероприятие приурочено ко Дню чистого спорта (10 апреля) Обязательное составление отчета о



				проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренер-преподаватель	Обучающиеся 10-13 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 14 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс» Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель	Использование на родительских собраниях памяток (буклетов) и наглядных материалов (пособий). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Специалист, ответственный за антидопинговую работу	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель	Использование методических пособий РУСАДА. Обязательное

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренер-преподаватель	Обучающиеся 10-13 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 14 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс» Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	Тренер-преподаватель	Мероприятие приурочено ко Дню чистого спорта (10 апреля) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Специалист, ответственный за антидопинговую работу	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель	Использование памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия) Сервис по проверке препаратов на сайте

				РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото
--	--	--	--	---

## 8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах этапа начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить

учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства могут выполнить требования на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Самостоятельное выполнение простых по содержанию учебно-тренировочных занятий.</p> <p><i>Судейство:</i> подготовка мест соревнований и помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	<p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах этапа начальной подготовки. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.</p> <p><i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.</p>
	2	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.</p>
	3	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p>

	4	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>
	5-без ограничений	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи, выполненных учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований.</p>

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к тренировочным занятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа № 1144н).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать

переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства: - водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Таблица 9

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 течение дня и в циклах подготовки. 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)			
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 активация 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. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	В процессе тренировки.  3-8 мин.

		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировок 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.

### 3. Система контроля.

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

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:

**1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;



- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### *2. Оценка результатов освоения Программы.*

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе «зачет-не зачет», проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по физической подготовке, перечня тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для перевода по годам обучения на каждом этапе спортивной подготовки и на этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень нормативов для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки (таблицы 7,8).

Уровень теоретической подготовленности обучающихся оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки.

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

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение промежуточной

аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

По решению организации с учетом заключения ПМПК в случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося с ОВЗ по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон.

### **Темы (вопросы) собеседования по теоретической подготовке**

#### Этап начальной подготовки до года

1. 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».

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

4. Закаливание организма.

#### Этап начальной подготовки свыше года

1. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

3. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата».

4. Режим дня и питание обучающихся.

5. Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

6. «Что такое допинг. Антидопинговые правила».

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

2. История возникновения олимпийского и паралимпийского движения.

3. Режим дня и питание обучающихся.

4. Физиологические основы физической культуры.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

2. Психологическая подготовка.

3. Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

4. Правила вида спорта.

5. «Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя. Последствия допинга для здоровья спортсмена».

6. «Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС».

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 аппарата (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" и включают:

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

Таблица 10

№ 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 400м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	Максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				

1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	мин	Не менее
			1
2	Бег на 400м (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. Многоскоч 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. Многоскоч из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	Не менее	
			45,0	40,0
2	Плавание 25м (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 50м (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. Многоскоч из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное	
5	И.П.-лежа на спине.	Количество раз	Максимальное	

	Жим снаряда весом не менее 5 кг на время		
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 100м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1 1
2	И.П.-лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	Максимальное
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	Максимальное
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).**

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

**Сгибание-разгибание рук из упора лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

*Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.*

### **Прыжок в длину с места** (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Ошибки:

1. Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

*Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.*

### **Жим штанги двумя руками из положения лежа** (для оценки силовых способностей).

Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение - штанга удерживается строго на вытянутых руках. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки.

Ошибки:

1. Неправильный хват.
2. При выполнении упражнения таз от скамьи отрываться не должен, поясницу вверх не прогибать.

*Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.*

## **4. Рабочая программа**

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

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом

проведения занятия — игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и времени.

Период начальной подготовки планируется *по этапам*.

Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суше проводится на открытом воздухе рядом с бассейном, второй — когда она проводится в специализированном зале спорткомплекса.

Первый период. Содержание занятий на суше (продолжительность 30-35 мин) состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения.

Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суше и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

*Типовая программа занятий для этого этапа:*

- бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя — комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);
- наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук (на поясе, в стороны и т.п.);
- приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на поясе и т.п.);
- сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;
- прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на поясе:
  - а) со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скрестно;
  - б) со сменой положения ног в продольном направлении;
  - в) с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот;
  - г) с разведением ступней и колен в стороны;
  - д) на одной ноге;
- подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр (см. список литературы).

Второй период. Программа занятий на суше (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр и на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная

похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания).

Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

— бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх вытянувшись; в присяде шагом; на сигнал — быстрая ходьба короткими шагами. Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на поясе);

— сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на поясе и т.д.);

— сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом — после сигнала — попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;

— в упоре лежа — сгибание — разгибание рук;

— передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек); — передвижения с опорой на руки спиной вперед;

— бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто красивее» и «кто быстрее»);

— подтягивание в виси (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);

— эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу.

В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

Второй этап. В первом периоде занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости.

Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиной вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы).

Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте-апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплывания коротких отрезков (12,5-25 м).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

— бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед — до 7 минут;

— ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;



- в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин;
- общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;
- наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо;
- бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;
- с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх
- вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера «кто быстрее»);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее выполнит 10-15 таких отжиманий от пола);
- приседания «в сед брассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе);
- прыжки с места в длину (выполняются в колонне по одному в форме соревнования — «кто дальше» прыгнет);
- эстафета — 5-10 мин;
- В воде:
- скольжения на груди и на спине с движениями ногами кролем, с разными положениями рук (вытянуты вперед; вдоль туловища; одна сверху, другая вдоль туловища);
- то же самое, но в согласовании с дыханием;
- в движении на груди и на спине — элементарные движения руками кролем; — то же самое, но в согласовании с движениями ногами кролем;
- то же самое, но в согласовании с движениями ног, рук и дыхания;
- эстафета n□10-12 м (2-3 команды соревнуются между собой в плавании на груди или на спине с помощью одних ног с доскою в руках или с помощью одних рук (удерживая поплавок ногами и т.п.);
- элементарные прыжки в воду ногами вниз; — спады с низкого бортика бассейна.

Период — занятия на суше длительностью 35-40 мин проводятся на открытом воздухе. Их программу в основном составляют кроссовый бег, бег на короткие дистанции, в том числе и эстафеты, подвижные и спортивные игры (в основном баскетбол или футбол). Завершаются занятия обычно выполнением упражнений, которые развивают гибкость.

В воде (до 30 мин) осуществляется плавание по элементам и с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а потом — брассом. При обучении технике движений в основном используются специально подобранные упражнения. Ученикам жестко не регламентируется, как должны выполняться те или иные движения. Их внимание концентрируется лишь на узловых элементах техники. Учитывается и тот факт, что освоение деталей техники нередко утомляет детей и снижает их интерес к занятиям. Широко применяются и так называемые «веселые прыжки» — «солдатик», «велосипедик» (имитация педалирования), «лосось» (прыжок в воду правым или левым боком, руки вверх), «чебурашка» (руки у головы), «вертушка» (руки в одну сторону, прыжок с поворотом на 180-360<sup>0</sup>).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

- кроссовый бег — 10 мин, бег 30 м 2-3 раза (проводится в форме соревнований);
- эстафета 150-200 м (проводится на спортивной площадке);
- упражнения на гибкость в парах;
- футбол или баскетбол — 15-20 мин.

В воде:

Занятия в воде продолжительностью 45 мин проводятся в большом бассейне и включают в себя плавание по элементам, с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а затем брассом.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

— плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;

— плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;

— плавание на спине с помощью одних ног — 100-150 м;

— плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м — до 150 м;

— эстафетное плавание кролем на груди в координации 25 м;

— веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап.

Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45 минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин).

Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки в воду (до 15 мин).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

— кроссовый бег — 15 мин;

— комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;

— то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;

— обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;

— приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч;

— И.П. — О.С. (по сигналу тренера) — быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;

— из положения стоя, гантели на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантели и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза;

— то же самое, но гантели находятся сзади пяток;

— из стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх;

— футбол или баскетбол по упрощенным правилам.

В воде:

— плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);

— плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавок ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;

— плавание раздельным дельфином по 25 м (до 100 м);

— плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);

— эстафетное плавание  $n \times 25$  м;

— старты с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;

— игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35

мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин).

Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

— бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин; — ходьба — 1 мин;

— круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно; — И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-вправо;

— И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону;

— И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге;

— И.П.: О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги;

— И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге; — в вися на гимнастической стенке — круговые движения ногами влево и вправо;

— упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;

— стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад; — исходное положение — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед

грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

— прыжки в длину с места; — подвижная игра.

Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов.

*Типовая программа занятий для этого периода:* В воде:

— комплексное плавание 2 × 100 м;

— плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью 2 × 12,5 м (+12,5 м — произвольно);

— плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м; — эстафетное плавание 25 м кролем на груди;

— упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

— старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

#### Пятый этап.

На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем 30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей.

Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения,

направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводиться не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

— разминочный бег — 2-3 мин;

— общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;

— упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости; — игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин.

В воде:

— комплексное плавание 3x100 м;

— плавание баттерфляем по элементам — 400 м; — плаванием кролем на груди 4x25 м со старта;

— плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4x25 м;

— плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4x25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4x25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами);

— совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

### **Теоретическая подготовка**

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки осуществляется в рамках следующих тем:

1. 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».

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

4. Закаливание организма.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата».

8. Режим дня и питание обучающихся.

9. Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

10. «Что такое допинг. Антидопинговые правила».

11. «Запрещенные вещества».

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно

по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно-дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

#### *ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

— Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.

— Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.

— Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.

— Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.

— Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

— Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.

— Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

#### *Особенности физической подготовки на суше.*

**Общая физическая подготовка (ОФП)** на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью.

Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового

амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.);

- упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.);

- упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных.

В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

#### Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360<sup>0</sup>.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

#### Другие прикладные упражнения.

Лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

#### Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища:

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и вправо.

5. Лежа на груди, руки вверху: встречными движениями руками и ногами перейти в

сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

#### Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть: одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение.



3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

#### Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.
6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
7. То же, но из положения сидя на полу.
8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

#### Упражнения для развития силы ног

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удержать партнера за руки.
2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.
3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

#### Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

#### Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

### **Специальная физическая подготовка на суше**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.

При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

— по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения; — по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;

— во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа; — стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.

2. Время подготовительных движений:

— из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;

— из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной;

— в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания:

— прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

Упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы — притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости — маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

### ОСОБЕННОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров — повышенный объем скоростно-силовых упражнений (таблица 12).

Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

#### *Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для учебно-тренировочных групп (км)<sup>1</sup>*

Таблица 12

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10-11	12-13	14-15
V	3-5	6-13	16-34
IV	5-10	17-24	54-97
III	17-42	45-125	180-320
I-II	320-470	550-880	930-1260
Общий объем	345-527	618-1042	1180-1711

Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности пловца (спринтер-стайер).

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплывание длинных дистанций (400-1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменнo-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплывают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию

<sup>1</sup> Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко - Минск.: М-во спорта и туризма Республики Беларусь, 2008

кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплывание серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

### Техническая подготовка

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений.

Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации.

Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца — равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

В таблице 13 приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

#### Зоны плавательных нагрузок

Таблица 13

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30с-2мин	до 30с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000м	100-800м	100-400м	25-100м	10-25м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
Равномерно-дистанционный	Равномерно-дистанционный, интервальный	Интервальный	Повторный, интервальный	Повторный, контрольно-соревновательный

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и

повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов.

Подобные нагрузки — полностью обеспечиваются за счет аэробных процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

*Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах*

Таблица 14

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
1 года	110	60	30	7	1,7	1,3
2 года	100	50	36,7	10	1,8	1,5
3 года	100	41	38	17	2,4	1,6
Свыше 3 лет обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться семизонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVa — тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови — 9-20 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-150 м.

IVб — работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови — 2-4 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Ia — дистанционная тренировка в режиме ПАНО. Содержание лактата в крови — 8-12 ммоль/л, ЧСС — 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Iб — марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС — 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1500-2000 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание на дистанциях 5000-10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках, так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания.

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.

2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.

3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до циклической работы:

— старты с разбега, с вышки, с трамплина;  
— стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.

4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота: — различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;

— из положения «поплавок» — быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;

— лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка

(вращения) с отталкиванием;

— плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);

— выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.

5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:

— различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

#### Упражнения, способствующие развитию силовых способностей

К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.

#### Упражнения, способствующие развитию выносливости

1. Проплавание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.

2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.

3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 90-95 %.

4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.

5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.

6. Аэробных возможностей — интервальное проплавание отрезков 100-800 м, интервал 15-45-90 с.

7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью.

#### Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий

1. Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора.

2. Чувство времени — проплавание отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплавание отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплавание отрезков и дистанций со сменой результата на 1-5 с.

3. Чувства темпа — проплавание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

#### Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания

##### *Кроль на груди:*

— плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок и без него); — плавание с задержкой дыхания (10-15 м);

— плавание с задержкой дыхания (15-40 м);

— плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);

— плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль

туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;

— то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок; — то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;

— плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с высоко поднятой головой;

— плавание с акцентом на длину «шага».

*Кроль на спине:*

— плавание на спине с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;

— то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него); — плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;

— плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;

— то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;

— плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;

— плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;

— плавание с акцентом на длину «шага». Баттерфляй:

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая — вдоль туловища; обе — вдоль туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону;

— то же, но рука прижата к туловищу;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая — вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;

— плавание с дыханием через 2-3 цикла;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином; — плавание с акцентом на длину «шага».

*Брасс:*

— плавание с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом на поздний вдох;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него); — плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;

— плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;

- плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;
- плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;
- плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;
- плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу; — то же, но с касанием пятками ладоней;
- то же, но удерживая поплавок бедрами;
- плавание с помощью движений левой руки и левой ноги; — плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;
- плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;
- плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;
- упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

### **Теоретическая подготовка**

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется в рамках следующих тем:

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. История возникновения олимпийского и паралимпийского движения.
3. Режим дня и питание обучающихся.
4. Физиологические основы физической культуры.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
7. Психологическая подготовка.
8. Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
9. Правила вида спорта.
10. «Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя».
11. «Последствия допинга для здоровья спортсмена».
12. «Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС».

### **Формы занятий для лиц с поражением ОДА**

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-



тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части.

**Подготовительная часть** (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем).
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

**Основная часть** (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями. Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки пловцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, смешанные), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики различных способов плавания.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности пловцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, по скорости, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава

команды, матчевые старты.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике плавания относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой пловцов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры, веселые старты и т.п.).

Организационные формы проведения занятий:

- **групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

- **индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- **самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом.

Проведение занятий по плаванию возлагается на тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий особое внимание уделяется на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, бассейну, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

### **Средства обучению плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- **общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; легкоатлетические упражнения; ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемых в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники

плавания.

**- подготовительные упражнения для освоения с водой;**

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой делятся на пять групп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды - погружения в воду с головой;
- подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

**- учебные прыжки в воду;**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны владеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

**- игры и развлечения на воде;**

(игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры с выдохами в воду, игры со скольжением и плаванием, игры с прыжками в воду, игры с мячом).

**- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.**

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движение ногами,
- 4) движение руками,
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой;
4. изучение движений в воде без опоры.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения, отталкивание, группировка, вращение и постановка ног на щит, подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

После обучения технике спортивных способов плавания применяются упражнения для совершенствования техники плавания.

2. Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 520/624</b>		
	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»	≈ 48/57	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	≈ 48/57	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	≈ 48/57	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	≈ 47/57	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	≈ 47/57	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	≈ 47/57	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.

	спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 47/57	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	≈ 47/57	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»	≈ 47/56	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	«Что такое допинг. Антидопинговые правила»	≈ 47/56	ноябрь-май	Ознакомление с понятием «допинг». Начальные знания об антидопинговых правилах и запрещенных веществ.
	«Запрещенные вещества»	≈ 47/56	ноябрь-май	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 832/1248</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/104	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	≈ 70/104	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	≈ 69/104	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 69/104	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 69/104	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/104	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 69/104	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»	≈ 69/104	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	≈ 70/104	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
«Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	≈ 69/104	ноябрь-май	Ознакомление с изменениями в антидопинговых правилах, с видами нарушений и ответственностью за нарушение антидопинговых правил.
«Последствия допинга для здоровья спортсмена»	≈ 69/104	ноябрь-май	Беседа со спортивным врачом.
«Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС»	≈ 69/104	ноябрь-май	Практическое занятие.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «плавание» (далее – плавание), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. 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 имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

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.

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 спортивной школой «Икар» 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.

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.

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

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

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».



## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

1. *Материально-технические условия* реализации Программы включают (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 плавательного бассейна (25м и (или) 50м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12кг)	комплект	3
3	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	6
4	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5	Ласты	комплект	12
6	Лопатки для плавания	комплект	12
7	Мат гимнастический	штук	6
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)	комплект	3
9	Настенный секундомер	штук	2
10	Перекладина гимнастическая	штук	3
11	Плавательная доска	штук	12
12	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена з воды	штук	2

16	Ракия	штук	2
17	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Термометр для воды	штук	1
22	Тормозной пояс	штук	6
23	Трубка для плавания	штук	6
24	Хронометраж электронный	комплект	1
25	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26	Электромегатон	комплект	1
27	Экспандер ленточный	штук	6

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)							
1.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Экспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

- обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица № 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				КОЛИЧЕСТВО	срок эксплуатации (лет)	КОЛИЧЕСТВО	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
4.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1
13.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

- 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.

## *2. Кадровые условия реализации Программы.*

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), 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) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже, чем один раз в три года.

### *3. Информационно-методические условия реализации Программы*

Список литературных источников:

1. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.

2. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражениями опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондарев, Н.А. Сладкова, Т.Я Белоусова, П.Н. Мирошниченко, Г.З. Идрисова. – М.: Советский спорт, 2012. – 112с.: ил. «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки»

3. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.

4. «Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры» под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. — 448 с.: ил.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. -448 с.: ил.

6. Евсеев, С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2008. – 256 с.: ил.
7. Детские церебральные параличи / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. - Киев : Здоровья, 1988. - 326, [1] с., [5] л. ил. : ил. ; 22 см. - Библиогр.: с. 315-322. - Предм. указ.: с. 323-327
8. Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом / К. А. Семенова, А. Е. Штеренгерц, В. В. Польской. – Киев : Здоровья, 1986. – 165 с. : ил. – (Библиотека практикующего врача) (Неврология).
9. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта : сборник П68 [Текст] / сост. А. В. Царик ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 240 с. : ил.
10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с
11. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.сост. А. В. Царик ; под общ. ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с. : ил.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности : учебное пособие / Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев ; Федеральное агентство по образованию, Сочинский гос. ун-т туризма и курортного дела, Фил. Сочинского гос. ун-та туризма и курортного дела в г. Н. Новгород, Фак. АФК, Каф. физической культуры. - Нижний Новгород : ООО "Изд-во Пламя", 2010. - 174 с. : ил.; 21 см.;
14. Мосунов, Дмитрий Федорович-  
Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учебно-методическое пособие. Карточка. В избранном В избранном. Мосунов, Дмитрий Федорович. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. - Москва : Совет. спорт, 2002. - 149 с. : табл.; 21 см. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту).;
15. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте: образовательная программа для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР. Колледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ / В.А. Антипов; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук Д.В. Черкашина. - СПб: Издательство ООО "Турусел", 2012. - 32 с.
16. Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата :(учебно-методическое пособие) / Д. Ф. Мосунов, Ю. А. Назаренко. - Санкт-Петербург : Плавин, 2008 (СПб. : Русская коллекция СПб). - 79 с. : цв. ил., табл.; 23 см.;
17. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
18. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
19. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимп. лит., [2005]. - 303 с.: ил.
20. Медицинский справочник тренера / [М. А. Абрикосова, В. Н. Артамонов, З. Б. Белоцерковский и др.] Сохранено в: Вид документа: Книги. Издание: 2-е изд., доп. и перераб. Опубликовано: М. : Физкультура и спорт, 1981. Физические характеристики: 271 с. : ил. ; 21 см.
21. Горбунов Г. Д. Г67 Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие

- / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с. : ил.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010-260 с. : ил.
23. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие. М., 2009 – 116 с.
24. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
25. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
26. Адаптивная физическая культура : ежеквартальный журнал / Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры [и др.]
27. Функциональная классификация в паралимпийском спорте [Текст] / Паралимпийский ком. России ; [авт.-сост.: Н. А. Сладкова]. - Москва : Изд-во Советский спорт, 2011. - 158, [1] с. : ил.; 25 см.;
28. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражениями опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондарев, Н.А. Сладкова, Т.Я Белоусова, П.Н. Мирошниченко, Г.З. Идрисова. – М.: Советский спорт, 2012. – 112с.: ил. «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки».
29. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте: образовательная программа для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР. Колледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ/В.А. Антипов; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук Д.В. Черкашина. - СПб: Издательство ООО "Турусел", 2012. - 32 с.
30. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
31. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
32. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Электронный ресурс]: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; [под ред. С. П. Евсеева]; Федер. программа книгоизд. России. — [Изд. 2-е, стер.]. — Электронные данные (1 файл : 237 Мб). — Москва: Советский спорт, 2004. — 318, [1] с.: табл.; 21. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). — Загл. с титул. экрана. — Электрон. версия печ. публикации.
33. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта : сборник П68 [Текст] / сост. А. В. Царик ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 240 с. : ил.
34. Федеральный закон от 01.12.2014 № 419-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов".
35. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко - Минск.: М-во спорта и туризма Республики Беларусь, 2008

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки:

1. Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)
3. Комитет по физической культуре и спорту СПб: [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru) Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-swimming.org](http://www.ipc-swimming.org)
4. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)
6. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
7. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
8. Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)
9. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)
10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru) НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru>
11. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)
12. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp>
13. Спортивно-информационный портал фонда «Единая страна» - <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>
14. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
15. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)
16. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>
17. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

