Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»

Принято Педагогическим советом от
«30» августа 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ от «30» августа 2023 г. №48
Директор МАУДО «Спортивная школа «Олимп»
_____А.Ю.Дмитриева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» (ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ)

г. Березовский
2023 г.

Составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1084

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки: без ограничений.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): без ограничений.
Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений.
Этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной Подготовки	7
Система контроля	14
Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина «плавание») Рекомендации по проведению тренировочных занятий	23
Особенности осуществления спортивной подготовки	34
Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
Информационно-методические условия реализации программы	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	40

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки повиду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «плавание», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта России от 28.11.2022 г. № 1084[1](далее – ФССП), Всероссийский реестр видов спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 24.08.2018 г. № 739 с изменениями и дополнениями от 21.08.2022 г.

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	плавание - баттерфляй 50 м (S1-S3)	116	319	1	7	1	1	Л
			плавание - баттерфляй 50 м (S4)	116	490	1	7	1	1	Л
			плавание - баттерфляй 50 м (S5)	116	491	1	7	1	1	Л
			плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116	320	1	7	1	1	Л
			плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116	321	1	7	1	1	Л
			плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116	322	1	7	1	1	Н
			плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116	323	1	7	1	1	Я
			плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116	324	1	7	1	1	Г
			плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116	325	1	7	1	1	Г
			плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116	326	1	7	1	1	Д
			плавание - баттерфляй 100 м (S10)	116	327	1	7	1	1	Я
			плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	328	1	7	1	1	Ю
			плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	329	1	7	1	1	К
			плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S10)	116	330	1	7	1	1	Ю
			плавание - брасс 50 м (SB1-SB2)	116	331	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 50 м (SB3)	116	332	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 50 м (SB1-SB3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 100 м (SB4)	116	335	1	7	1	1	Г
			плавание - брасс 100 м (SB5)	116	336	1	7	1	1	Г
			плавание - брасс 100 м (SB6)	116	338	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 100 м (SB4-SB6)	116	339	1	7	1	1	Д
			плавание - брасс 100 м (SB7)	116	340	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 100 м (SB6-SB7)	116	341	1	7	1	1	Ю

			плавание - брасс 100 м (SB8)	116	342	1	7	1	1	Г
			плавание - брасс 100 м (SB7-SB8)	116	343	1	7	1	1	Д
			плавание - брасс 100 м (SB9)	116	344	1	7	1	1	Я
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4)	116	345	1	7	1	1	Д
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB6)	116	346	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB7)	116	347	1	7	1	1	Ю
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB8)	116	348	1	7	1	1	М
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB5-SB8)	116	349	1	7	1	1	Д
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB8)	116	350	1	7	1	1	Ю
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB9)	116	351	1	7	1	1	Ф
			плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB9)	116	352	1	7	1	1	Ж
			плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)	116	353	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116	354	1	7	1	1	Н
			плавание - вольный стиль 50 м (S3)	116	355	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 50 м (S4)	116	492	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Н
			плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	364	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	365	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	366	1	7	1	1	С
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6-S7)	116	369	1	7	1	1	Е
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	371	1	7	1	1	Е
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	373	1	7	1	1	А
			плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д

			плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
			плавание - вольный стиль 100 м (S3)	116	377	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 100 м (S4)	116	493	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
			плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	385	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	386	1	7	1	1	Д
			плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)	116	387	1	7	1	1	Э
			плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	388	1	7	1	1	А
			плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	389	1	7	1	1	А
			плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10)	116	390	1	7	1	1	Б
			плавание - вольный стиль 200 м (S1-S2)	116	258	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 200 м (S3)	116	259	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)	116	392	1	7	1	1	Ю
			плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)	116	393	1	7	1	1	Д
			плавание - вольный стиль 200 м (S4)	116	394	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 200 м (S5)	116	395	1	7	1	1	Г
			плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	396	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)	116	397	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)	116	398	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	399	1	7	1	1	С
			плавание - вольный стиль 400 м (S6)	116	400	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 400 м (S7)	116	401	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)	116	402	1	7	1	1	Н
			плавание - вольный стиль 400 м (S8)	116	403	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 400 м (S9)	116	404	1	7	1	1	Г
			плавание - вольный стиль 400 м (S10)	116	405	1	7	1	1	Г
			плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)	116	406	1	7	1	1	Д

			плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	407	1	7	1	1	Ф
			плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	408	1	7	1	1	Ф
			плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S10)	116	409	1	7	1	1	Ж
			плавание - комплексное 150 м (SM1-SM3)	116	486	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 150 м (SM1-SM4)	116	410	1	7	1	1	Н
			плавание - комплексное 150 м (SM4)	116	487	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 150 м - бассейн 25 м (SM1-SM4)	116	411	1	7	1	1	Я
			плавание - комплексное 200 м (SM5)	116	488	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 200 м (SM6)	116	489	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 200 м (SM7)	116	413	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 200 м (SM5-SM7)	116	414	1	7	1	1	Н
			плавание - комплексное 200 м (SM8)	116	415	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 200 м (SM8-SM9)	116	416	1	7	1	1	Н
			плавание - комплексное 200 м (SM9)	116	417	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 200 м (SM10)	116	418	1	7	1	1	Я
			плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM8)	116	419	1	7	1	1	Ф
			плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM9-SM10)	116	420	1	7	1	1	Ф
			плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM10)	116	421	1	7	1	1	Ж
			плавание - на спине 50 м (S1)	116	422	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 50 м (S2)	116	494	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
			плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
			плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
			плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
			плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
			плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
			плавание - на спине 100 м (S1)	116	433	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 100 м (S2)	116	495	1	7	1	1	Л
			плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г
			плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
			плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д

			плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
			плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
			плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
			плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль (сумма 20)	116	444	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 20)	116	445	1	7	1	1	М
			плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (сумма 20)	116	446	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х50 м - комбинированная (сумма 20)	116	447	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х50 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 20)	116	448	1	7	1	1	М
			плавание - эстафета 4х100 м - вольный стиль (сумма 34)	116	449	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х100 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 34)	116	450	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х100 м - комбинированная (сумма 34)	116	451	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х100 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 34)	116	452	1	7	1	1	Л

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд города, России по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина «плавание».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в соответствии с приложениями № 1 и № 2 к ФССП.

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

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

4. 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: I, II, III.

Функциональным группам лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «плавание» с I по III присвоены спортивные классы по результатам спортивно-функциональной классификации: «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» – установлены в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

5. Объем Программы для дисциплины на различных этапах спортивной подготовки с учетом приложения № 3 к ФССП приведен ниже.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортив-ного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия):

6.1. По подготовке к Международным спортивным соревнованиям, к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России, к другим Всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям различных субъектов Российской Федерации. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования города Севастополя «Спортивно-адаптивная школа – Центр «Инваспорт» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Севастополя.

6.2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке,

восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

6.3. Спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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.

7. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении №1 к Программе. Соблюден критерий трудоемкости дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по дисциплине «плавание», обеспечена непрерывность учебно-тренировочного процесса, а также соблюден порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. При необходимости возможно объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) или с его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по дисциплине «плавание» рассчитана на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет от 10% до 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия выдержана в соответствии с ФССП и не превышает: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся: с 1 января по 31 декабря текущего года. Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступлении я обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

8. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

10. Планы инструкторской и судейской практики:

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить

занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивнойподготовки	Содержаниепрактики	Срокипроведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика:** 1. Овладение принятой в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» терминологией. 2. Изучение основных методов построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части. 3. Проведение разминки совместно с тренером-преподавателем. **Содержание теоретических разделов по предметной области:** краткая характеристика техники адаптивного плавания; правила соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА; правила поведения в бассейне, профилактика травматизма; режим дня и питание спортсменов-инвалидов.	2-3 раза в год
	Судейская практика: 1.Изучение основных положений и правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «плавание». 2.Участие в судействе спортивных соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	**Инструкторская практика:** 1. Подбор основных упражнений для разминки и ее самостоятельное проведение по заданию тренера-преподавателя. 2. Правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися, оказание помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. 3. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и	2-3 раза в год

	заключительной части. 4. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. **Содержание теоретических разделов по предметной области:** влияние физических упражнений на организм человека, гигиена физических упражнений, самоконтроль при занятиях спортом; правила поведения в бассейне, профилактика травматизма; спортивный инвентарь и оборудование, экипировка; основы методики тренировки спортсменов-инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет; оказание первой помощи при травмах и несчастных случаев на воде; теоретические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания лиц с поражениями ОДА.	
	Судейская практика: 1. Участие в судействе спортивных соревнований в качестве секретаря. 2. Выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».	

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен ниже. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год на этапе совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства, на этапе начальной подготовки и учебно- тренировочном этапе – 1 раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Повышение тренированности и работоспособности планируется достичь при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия (медико-биологические, психологические, педагогические) запланированы не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год спортив-ной подготовки	Содержание мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	До года	Медицинский осмотр обучающихся	1 раз в год согласно графику
	Свыше года	Медицинский осмотр обучающихся	1 раз в год согласно графику
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Медицинский осмотр обучающихся	1 раз в год согласно графику
		Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; организация активного отдыха; питание; витамины.	1-6 раз в год
	Свыше трех лет	Медицинский осмотр обучающихся	1 раз в год согласно графику
		Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; питание; баня; массаж; витамины	1-6 раз в год
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Весь период	Медицинский осмотр обучающихся	2 раза в год согласно графику
		Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха; психологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины; особенности применения восстановительных средств	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Медицинский осмотр обучающихся	2 раза в год согласно графику
		Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха; аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика; питание; баня; массаж; витамины; особенности применения различных восстановительных средств; организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	1-2 раза в год

III. Система контроля

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

12.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

12.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной

квалификации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всемвидам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, атакже одаренных и способных детей, перешедших из другихвидов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по дисциплине «плавание» приведены ниже.

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

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

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»: минимальный возраст для зачисления – 7 лет; отсутствие медицинских противопоказаний; оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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»

№ 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 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в 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	

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

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

Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «плавание»
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	макси-мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси-мальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа) м/ж				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	макси-мальное	-

4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси-мальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	макси-мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	макси-мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси-мальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	макси-мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	макси-мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	

Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «плавание»
Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программ по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивной дисциплине «плавание»)

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Состояние здоровья людей с поражением опорно-двигательного аппарата, предъявляет другие требования к проведению тренировочного процесса, отличные от традиционных: в связи с особенностями заболеваний и травм, необходимы увеличенные по времени перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий; разнообразие травм и заболеваний требует дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса на основе нозологической группы и исходя из проведенной на предыдущем этапе медицинской реабилитации.

Известно, что одним из перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса является его индивидуализация.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Постепенность – предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Специализация – получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему

мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Повторность – многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка спортсменов по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «плавание») проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям. Одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься пловец за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- объем – определяется длительностью работы по времени;
- интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;

- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста. Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

Обучение технике плавания

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты: перед занятиями в воде пловцы должны освободить мочевой пузырь и кишечник, так как при параличе может быть потерян контроль над мочеиспусканием и дефекацией; внимательно следить за выполнением упражнений, так как при отсутствии чувствительности пловец может получить травмы, задев дорожку или стенку бассейна; для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин.

Техника спортивных способов плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем иди иным нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде. Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Применяемые техники спортивных способов плавания при различных поражениях ОДА:

Кроль на груди

Пловцы с повреждением позвоночника: положение тела для пловцов, не способных работать ногами, улучшается за счет меньшего погружение ног, легкого прогиба туловища и усиления рабочих движений руками. Для обтекаемого горизонтального положения тела необходимо, чтобы ноги не сгибались в тазобедренных суставах (пловцы должны уметь расслабляться), а руки выполняли

сильные, эффективные движения. Пловцы с поражением крестцового отдела могут работать ногами. Пловцы со слабыми верхними конечностями могут усилить продвижение вперед за счет использования координации движений руками. Если одна рука находится в середине гребка, то вторая должна уже входить в воду. Пловцы с более сильными руками используют попеременную координацию движений. Вход в воду одной руки совпадает с выполнением завершающей части гребка другой руки. Высокое положение локтя при выполнении гребка позволяет компенсировать ослабленную работу ног. Ослабленная работа отдельных мышц может препятствовать положению высокого локтя. Такие пловцы компенсируют высокое положение локтя уходом руки при гребке за осевую линию тела. Пловцы, у которых работают сгибатели запястья, ориентируют ладонь для быстрого выполнения фазы захвата. Гребок должен быть длинным и заканчиваться у бедра. Широкой пронос руки над водой для пловцов, не способных держать высокое положение локтя, позволяет увеличить вращение тела для выполнения дыхания.

Повреждение позвоночника затрудняет вращение шеи, поэтому пловцы имеют определенные затруднения при повороте головы для вдоха. Подъем головы для вдоха вызывает потерю скорости из-за погружения ног в этот момент. Для уменьшения опускания ног некоторые пловцы используют дыхание 3:3 (необходимо уметь дышать в обе стороны) или 4:4 (дыхание в одну сторону). Такое выполнение дыхания (в условиях недостатка кислорода) повышает скорость, но снижает длительность выполнения упражнений. При обучении плаванию желательно обучить пловца дыханию в обе стороны. Старт для пловцов с повреждением позвоночника осуществляется из воды. Хотя некоторые пловцы, имеющие небольшое повреждение позвоночника, могут отталкиваться от бортика, но такой старт в условиях соревнований не разрешается. Пловцам с поражением верхнего шейного отдела позвоночника, которые не могут удержать стартовый поручень даже доминирующей рукой, оказывается помощь.

Некоторые пловцы с поражением шейного отдела позвоночника для уменьшения сопротивления воды при старте подгибают ноги, если они это могут сделать. Старт выполняется отталкиванием доминирующей рукой от бортика и быстрым проносом ее к вытянутой руке. После погружения под воду в результате отталкивания ноги пловца всплывают, и он начинает первые плавательные движения.

Старт для пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника осуществляется также из воды, при этом пловцы могут использовать ноги для отталкивания. Такой старт практически ничем не отличается от традиционного старта из воды. Старт для пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника может осуществляться прыжком со стартовой тумбочки. Наиболее эффективным для них является старт с захватом. Это позволяет лучше сохранять равновесие при старте и увеличивать эффективность старта за счет отталкивания руками от тумбочки, компенсирующего слабость движений ногами.

Поворот при плавании кролем на груди у пловцов с поражением шейного отдела позвоночника касанием руки стенки бассейна. После касания рука сгибается в

локтевом суставе, голова поднимается для вдоха с одновременным опусканием ног под действием сил инерции (если пловец может, то ноги лучше согнуть для уменьшения сопротивления воды). Далее пловец отталкивается рукой от стенки бассейна, присоединяя ее к руке, вытянутой вперед. После всплывания ног пловец начинает плавательные движения. Поворот у пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника выполняется способом «Маятник». Основное отличие от выполнения поворота пловцами с поражением шейного отдела заключается в группировке при выполнении поворота, повышающей скорость. Поворот у пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника практически не отличается от традиционного поворота.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для обеспечения прямолинейного продвижения вперед пловец должен выполнять гребковое движение здоровой рукой так, чтобы она с середины гребка заходила за осевую линию и завершала движение у тазобедренного сустава с противоположной стороны

Традиционно пловца обучают дышать в обе стороны. Но пловцу легче выполнять дыхание в сторону ампутированной руки, так как плечо с ампутированной конечностью поднимается из волы выше в отличие от плеча со здоровой рукой. При выполнении дыхания в неудобную сторону у пловца появляется более сбалансированный крен туловища и нет такого сильного заваливания на здоровую руку для правильной координации и качественного выполнения гребковых движений пловцам полезны упражнения с большим наплывом после входа рук в воду и плавание с подменой рук (очередной гребок начинается только тогда, когда обе руки оказываются впереди). Пловцы с ампутацией двух рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Техника плавания кролем на груди у пловцов с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культи, тем сильнее пловец выполняет сбалансированные крены туловища, что также помогает выполнению дыхания. Для таких пловцов важна качественная работа ног, обеспечивающая основную движущую силу. Пловцы с высокой ампутацией обеих рук чаще предпочитают способ плавания на спине.

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Работа ног кролем на груди необходима и для продвижения вперед, и для равновесия, обеспечивающего горизонтальное и обтекаемое положение тела. Для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног, здоровая нога работает вначале как обычно, а затем пересекает центральную ось тела на ширине бедра. Например, пловец с ампутированной правой ногой нормально работает здоровой левой, в то время как левая рука выполняет гребковое движение. Затем, когда гребковое движение выполняет правая рука, пловец, работая здоровой левой ногой, пересекает центральную ось тела на ширину бедра. Это дополнительное движение ноги обеспечивает пловцу стабильность и прямолинейность движения вперед. Культя должна участвовать в работе ног как можно более активно. Размах

этого пересекающего движения зависит от степени ампутации.

Брасс

Пловцы с повреждением верхнего отдела позвоночника не могут использовать мышцы спины, подъем у них осуществляется лишь с помощью движений руками. Некоторые пловцы с поражением крестцового отдела позвоночника вследствие слабости мышц голеностопа не всегда могут работать ногами одновременно и симметрично. Таким пловцам на соревнованиях можно порекомендовать не работать ногами вообще.

Движения руками начинаются с хорошо выполненной в начале гребка фазы захвата, что позволяет поднять ноги и принять более обтекаемое положение. Пловцы, имеющие недостаточную силу рук, могут выполнять гребковые движения руками через стороны. Необходимо, чтобы при выполнении основной части гребка руками локти были направлены в стороны. Минимальное скольжение в начале гребка и непрерывные движения руками должны обеспечивать высокое положение неработающих ног.

Для снижения погружения ног при плавании некоторые пловцы дышат через два или даже три гребка, но это оправдано только при проплывании коротких дистанций. У пловцов с повреждением шейного отдела позвоночника затруднено поднятие головы для вдоха, поэтому они должны работать руками более интенсивно в фазе отталкивания для поднятия головы и плеч.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье должны следить за вращением плеч. Сохранить прямолинейное движение поможет узкая работа руками. Пловцы с ампутацией одной руки должны начинать вдох несколько раньше, чем здоровые пловцы

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье плавают брассом почти так же, как и пловцы с одной ампутированной рукой, по возможности используя традиционную технику и учитывая разницу в массе и площади поверхностей культей.

Если ампутированные конечности одной длины, то гребковые движения должны быть несколько шире, чем у пловцов с ампутированными конечностями разной длины. Более широкий гребок способствует увеличению времени для полноценного вдоха.

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше работают ногами более узко, что обеспечивает прямолинейное движение

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Чем выше ампутации, тем больше тенденция- к смешению центра тяжести в сторону головы и нарушению равновесия. Исправить это нарушение равновесия, как и в кроле на груди, можно за счет более высокого положения головы. Пловцы с ампутацией обеих конечностей ниже колена

работают йогами более широко, чем здоровые пловцы. Таким пловцам легче сохранить равновесие, если они используют очень узкое (дельфинообразное) рабочее движение ногами. Если же этот метол используют пловцы с ампутацией обеих ног ниже колена, то они могут быть дисквалифицированы.

Дельфин

Движения туловищем и ногами выполняются следующим образом: из положения скольжения пловец, прогибая туловище, создает волнообразные движения, которые подхватывают ноги, выполняя удар. Однако следует заметить, что повреждения позвоночника ограничивают движения туловищем. Непрерывные движения руками и ногами значительно снижают погружение ног, что уменьшает сопротивление воды.

Для выполнения правильных движений руками пловцу необходимо обладать достаточной силой мышц рук и плечевого пояса, а также гибкостью в плечевых суставах.

Фаза захвата начинается сразу после входа рук в воду, что помогает сохранить высокое положение тела и не допустить опускания ног. Во время основной части гребка пловец начинает поднимать и завершает подъем головы, когда руки касаются бедер. Далее делается быстрый вдох и голова опускается в воду, что облегчает пронос рук над водой. Пловцы, не имеющие возможности выполнить гребок с высоким положением локтя, используют более широкий гребок почти выпрямленными руками.

Так как поднятая голова для вдоха препятствует непрерывности движений и вызывает погружение ног, пловцы предпочитают делать вдох через два, три или даже четыре гребка, что применимо лишь на коротких дистанциях.

Старты и повороты в плавании дельфином выполняются точно так же, как и в брассе.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для того чтобы сохранить оба плеча на одном уровне, нужно усилить движения плеча ампутированной конечности

Старты, применяемые при плавании дельфином, выполняются точно так же. как и при плавании кролем на груди, только начало гребковых движений руками и ногами должно сразу выполняться симметрично.

Повороты, применяемые при плавании дельфином, выполняются с одновременным и симметричным касанием рук поворотного шита. Сами повороты выполняются, как и при плавании кролем на груди, только уже первые гребковые движения руками и ногами должны быть симметричны.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье, а также пловцы с комбинированной ампутацией верхних и нижних конечностей не участвуют в соревнованиях баттерфляем. Тем не менее необходимо поощрять стремление пловцов овладеть этим способом, насколько

это для них возможно. Это повышает уверенность в себе и умение контролировать движения.

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше выполняют движения ногами дельфином. Культя имитирует, насколько это возможно, технику здоровой конечности.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, по лодыжку или выше компенсируют тенденцию к нарушению равновесия в сторону головы более высоким ее положением; руки пловцов вытянуты вперед при входе в воду; из-за ампутации снижается погружение ног вниз.

Пловцы со смешанной ампутацией рук и ног не испытывают больших затруднений с равновесием, но у них наблюдается тенденция к повороту бедер и плеч в разных направлениях. Часто испытывают затруднения в поддержании равновесия пловцы с ампутацией конечностей по одну сторону тела. Чем меньше культи, тем тяжелее контролировать вращение тела. Используя знание закономерностей плавания, спортсмен и тренер должны экспериментировать, чтобы создать технику, подходящую для каждого пловца индивидуально.

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

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды. 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. Применяемые упражнения для освоения с водой: 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 и учебные прыжки 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).

Применяемые средства общей физической подготовки: различные виды передвижений и игр с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений,

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пловцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по плаванию. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пловец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Начиная с этапа начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях плавания, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранную дисциплину и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в Учреждении и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных

занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие; психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях Учреждения в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки

Работа с молодыми пловцами начинается с 7-летнего возраста в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации)

На тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата.

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет.

Отличием является применение специализированных плавательных упражнений. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пловцов с поражением ОДА. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и специфичных способностей.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план приведен в приложениях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня Всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) планируется к реализации в спортивно-оздоровительном комплексе «СОК имени 200-летия Севастополя» (плавательный бассейн) общей площадью 14646,9 кв.м. по адресу: 299008, г. Севастополь, Стрелецкий спуск, д.1, который используется нашей организацией по договору безвозмездного пользования имуществом.

Материально-техническое обеспечение помещения позволяет проводить в нем спортивные занятия. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины плавание;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

18. **Кадровые условия реализации Программы:** уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом 181 Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруд 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения не реже одного раза в четыре года проходят обучение по программе повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст.47 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации).

19. **Информационно-методические условия реализации Программы:**

Нормативно-методические документы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 г. № 329-ФЗ.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1084, зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 20 декабря 2022 года, регистрационный номер №71704
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

Список литературы

6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
7. Муравьев В., Плавание. Путь к силе. / М.: Светлана П, 1998.- 223с.
8. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 1980. – С. 336-356.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
11. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003.
13. Кулиненков Д.О., Кулененков О.С. Справочник фармакологии спорта-

лекарственные препараты спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 292с.
14. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
15. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировчные пргораммы/ авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский Спорт, 2010. – 446с.
16. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
17. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК
18. «Московская правда», 1999.-106с.
19. Солоненко О.А. Плавание: Учебное пособие. – Вологда: Издательство «Русь», 2005. – 44с.
20. https://paralymp.ru/ – Паралимпийский комитет России.
21. https://www.russwimming.ru/ – Всероссийская федерация плавания.

Перечень Интернет-ресурсов

22. http://www.infosport.ru – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
23. http://www.libsport.ru – Российская Спортивная Энциклопедия.
24. http://www.teoriya.ru/journals – Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
25. http://www.teoriya.ru/fkvot – Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
26. http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации.
27. http://www.fcpsr.ru – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».
28. http://www.sport-teams.ru – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки сборных команд России».
29. http://www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
30. http://www.osfsg.ru – Общероссийская общественная организация инвалидов.
31. http://plworld.ru/index/0-108 – Доценко Е.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки.
32. http://plworld.ru/index/0-109 – Бережной С.В. Плавание и скоростная тренировка.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	**6**	**8**	**9**	**12**	**14**	**16**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		1-10	1-10	1-8	1-8	1-4	1-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	130	70	92	102	106	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	62	124	152	164	230	280	332
3.	Техническая подготовка	52	96	124	140	180	200	208
4.	Тактическая и психологическая подготовка	4	6	10	12	14	16	24
5.	Интегральная подготовка			4	6	18	21	33
6.	Теоретическая подготовка	4	6	12	14	25	29	42

7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	12	14	20	24	25

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

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** • практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; • приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; • приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; • формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструк-торская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** • освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; • составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; • формирование навыков наставничества; • формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; • формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направлен-ных на формировани е здорового образа жизни	• Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: • формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); • подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: • физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; • тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	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.	Другое направление работы определяемое Учреждением		

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит 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; знакомит 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.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационной странице сайта учреждения.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подго-товки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Этап начальной	**Всего на этапе начальной подготовки доодного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц споражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивногодвижения повиду спорта «спорт лиц с поражениемОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества междуразличными организациями.
	Физическая культура – важное средство физическогоразвития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

подготовки	Гигиеническиеосновы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены наспортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание назанятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль впроцессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием осамоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретическиеосновы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц споражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике ихвыполнения.
	Теоретическиеосновы судейства. Правила видаспорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного иучебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование испортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражениемОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трехлет обучения/ свыше трех лет обучения	**≈ 600/960**		
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**≈ 1200**		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по видуспорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной 5д0еятельности. Система спортивных соревнований. Система

	процесс			спортивной тренировки.
Этап совершенст-вования спор-тивного мастерства	Спортивные соревнования как функциональное и структурноеядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства имероприятия		В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенностиприменения восстановительных средств.
Этап высшего спор-тивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
			В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различныхвосстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий