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 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ)

г. Березовский
2023 г.

Составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1082

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	8
Система контроля	15
Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спортивная дисциплина «плавание») Рекомендации по проведению тренировочных занятий	21
Особенности осуществления спортивной подготовки	28
Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
Информационно-методические условия реализации программы	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	36

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки повиду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (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 интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Министерства спорта России от 28.11.2022 г. № 1082[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 интеллектуальными нарушениями	1490007711Я	плавание - баттерфляй 50 м	149	080	1	7	1	1	Я
			плавание - баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	149	196	1	7	1	1	Я
			плавание - баттерфляй 100 м	149	081	1	7	1	1	Я
			плавание - баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	149	197	1	7	1	1	Я
			плавание - баттерфляй 200 м	149	082	1	7	1	1	Л
			плавание - баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	149	198	1	7	1	1	Л
			плавание - брасс 50 м	149	071	1	7	1	1	Я
			плавание - брасс 50 м (бассейн 25 м)	149	199	1	7	1	1	Я
			плавание - брасс 100 м	149	072	1	7	1	1	Я
			плавание - брасс 100 м	149	200	1	7	1	1	Я

			(бассейн 25 м)							
			плавание - брасс 200 м	149	073	1	7	1	1	Я
			плавание - брасс 200 м (бассейн 25 м)	149	201	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м	149	074	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	149	202	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 100 м	149	075	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	149	203	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 200 м	149	076	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	149	204	1	7	1	1	Я
			плавание - вольный стиль 400 м	149	077	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	149	205	1	7	1	1	Л
			плавание - вольный стиль 800 м	149	078	1	7	1	1	Ж
			плавание - вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	149	206	1	7	1	1	Ж
			плавание - вольный стиль 1500 м	149	079	1	7	1	1	М
			плавание - вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)		207	1	7	1	1	М
			плавание - на спине 50 м		083	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 50 м (бассейн 25 м)		208	1	7	1	1	Я

			плавание - на спине 100 м	149	084	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 100 м (бассейн 25 м)	149	209	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 200 м	149	085	1	7	1	1	Я
			плавание - на спине 200 м (бассейн 25 м)	149	210	1	7	1	1	Я
			плавание - комплексное 100 м (бассейн 25 м)	149	211	1	7	1	1	Я
			плавание - комплексное 200 м	149	086	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 200 м (бассейн 25 м)	149	212	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 400 м	149	087	1	7	1	1	Л
			плавание - комплексное 400 м (бассейн 25 м)	149	213	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х50 м вольный стиль	149	088	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	214	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х100 м вольный стиль	149	089	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета	149	215	1	7	1	1	Я

			4х100 м вольный стиль (бассейн 25 м)							
			плавание - эстафета 4х100 м вольный стиль - смешанная	149	218	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х100 м вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	149	219	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х200 м вольный стиль	149	090	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	216	1	7	1	1	Л
			плавание - эстафета 4х50 м комбинированная	149	091	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х50 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	217	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х100 м комбинированная	149	092	1	7	1	1	Я
			плавание - эстафета 4х100 м	149	220	1	7	1	1	Я

			комбинированная (бассейн 25 м)							
			плавание - эстафета 4х100 м комбинированная - смешанная	149	221	1	7	1	1	Я

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 интеллектуальными нарушениями», 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	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1

4. Функциональным группам лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «плавание» присвоен спортивный класс по результатам спортивно-функциональной классификации: «S14».

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	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины плавание						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

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 и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	-	3	4	6
Основные	-	2	4	4

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 спортивной подготовки	Содержаниепрактики	Срокипроведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика:** 1. Овладение принятой в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями», дисциплина «плавание». 2. Участие в судействе спортивных соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	**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	2-3 раза в год

мастерства	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 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 интеллектуальными нарушениями.	
	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 интеллектуальными нарушениями».	

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 интеллектуальными нарушениями»;
- 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 интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями»;
- 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 интеллектуальными нарушениями»;
- 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 интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины плавание						
1.	Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»: 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 интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины плавание				
1.	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10

Для спортивной дисциплины: плавание	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины плавание				
1.	Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	количество раз	не менее	
			-	14
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170

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 интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины плавание				
22.1.	Плавание всеми спортивными способами (стилями)	-	оценка техники выполнения	
22.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг	количество раз	не менее	
			20	-
22.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	количество раз	не менее	
			-	18
22.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			25	18
22.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	190
22.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30

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

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

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней. Основные классификации задержек психического развития строятся по степенитяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Олигофрения – это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями: преобладанием интеллектуального дефекта; отсутствием проградиентности (прогрессирования). По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении: легкая – дебильность; средней тяжести – имбецильность; тяжелая – идиотия. У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому, для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательстве Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине плавание. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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 интеллектуальными нарушениями» (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.

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы тренировок, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

Этап начальной подготовки (продолжительность этапа без ограничения):

На этапе начальной подготовки периодизация процесса спортивной подготовки носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап (продолжительность этапа без ограничения):

На учебно-тренировочном этапе (до 2-лет подготовки) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, иметь результаты участия в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

На теоретических занятиях пловец овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры плавания, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми способами плавания техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий обучающие и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности пловца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по плаванию и занятий по другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по плаванию, проводятся занятия, направленные на

физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

Интеграция видов обучения позволяет в большей мере индивидуализировать подготовку пловцов.

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 интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «плавание» (далее – плавание), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями».

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 интеллектуальными нарушениями» (дисциплина плавание) планируется к реализации в спортивно-оздоровительном комплексе «СОК имени 200-летия Севастополя» 2 этап. Плавательный бассейн, общей площадью 14646,9 кв.м. по адресу: 299008, город Севастополь, внутригородское муниципальное образование Ленинский муниципальный округ, спуск Стрелецкий, здание 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

Для спортивной дисциплины плавание			
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Кушетка массажная	штук	1
4.	Ласты	пар	6
5.	Лопатки для плавания	пар	6
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Настенный секундомер	штук	2
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Плавательная доска	штук	6
11.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
12.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4
18.	Фен	штук	1
19.	Штанга спортивная	комплект	1
20.	Электромегафон	штук	1

Наименование спортивного инвентаря для спортивной дисциплины плавание

Для спортивной дисциплины плавание											
1.	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
2.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3.	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

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 интеллектуальными нарушениями», 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 интеллектуальными нарушениями»

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (мужчины)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		6	5		5	4		3	
1.	Общая физическая подготовка (%)	88	118	118	136	136	113	113	113
2.	Специальная физическая подготовка (%)	54	71	71	125	125	151	151	151
3.	Техническая подготовка (%)	93	125	125	140	140	180	180	180
4.	Тактическая подготовка (%)	0	4	4	10	10	12	12	12
5.	Психологическая подготовка (%)	18	24	24	22	22	31	31	31
6.	Теоретическая подготовка (%)	18	25	25	26	26	31	31	31
7.	Спортивные соревнования (%)	0	0	0	0	0	25	25	25
8.	Интегральная подготовка (%)	3	4	4	15	15	18	18	18

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	38	45	45	46	46	63	63	63
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**	**624**

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины плавание (женщины)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		6	5		5	4		3	
1.	Общая	91	100	100	115	115	112	112	112
	физическая подготовка (%)								
2.	Специальная физическая подготовка (%)	57	80	80	130	130	157	157	157
3.	Техническая подготовка (%)	94	125	125	145	145	175	175	175
4.	Тактическая подготовка (%)	0	8	8	6	6	12	12	12
5.	Психологическая подготовка (%)	18	29	29	26	26	31	31	31
6.	Теоретическая подготовка (%)	18	29	29	31	31	37	37	37
7.	Спортивные соревнования (%)	0	0	0	0	0	20	20	20
8.	Интегральная подготовка (%)	3	4	4	10	10	12	12	12

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	31	41	41	57	57	68	68	68
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**	**624**

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

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведе-ния
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 интеллектуальными нарушениями»

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 (знакомствос 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 дляродителей. 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 дляродителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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 сведенияо 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 интеллектуальными нарушениями»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подго-товки	Темы по теоретической подготовке	Объем временив год (минут)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки доодного года обучения/ свыше одного года обучения:	**≈ 120/180**		
	История возникновениявида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 между различными организациями.

Этап начальной подготовки	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.

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 осамоконтролепри 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 интеллектуальными нарушениями». 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	≈ 14/20	ноябрь-	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	спорта «спорт лиц с поражениемОДА»		май	
	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 интеллектуальными нарушениями».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.
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: рациональноепостроение 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 Высшег оспор-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: рациональноепостроение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий