



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Астраханской области
«Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова»

414004 г. Астрахань, ул. Красная Набережная, 171 г
тел. 24-06-29, факс 24-74-34

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «11» июня 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО АО «СПВВС им. Б.Н. Скокова»
В.В. Слободяник
№ 4 от «11» 06 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
дисциплина «плавание»**

Астрахань 2024 г

Оглавление	
1. I. Общие положения	3
2. II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	6
5. Объем программы	11
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	12
Учебно-тренировочные мероприятия	12
Спортивные соревнования:.....	14
7. Годовой учебно-тренировочный план	16
8. Календарный план воспитательной работы	16
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ..	17
10. Планы инструкторской и судейской практики	18
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
Медико-биологическое сопровождение.....	19
Применение восстановительных средств.....	21
Естественные и гигиенические средства восстановления.....	22
Педагогические средства восстановления.....	23
Психологические средства восстановления	23
12. III. Система контроля	24
13. Требования к результатам прохождения Программы	24
14. Оценка результатов освоения Программы	25
15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	25
16. IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплине «плавание»	29
17. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	30
18. Учебно-тематический план	41
19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание	46
20. Материально-технические условия реализации Программы	47
21. Кадровые условия реализации Программы	52
22. Информационно-методические условия реализации Программы	53

1. I. Общие положения

1. 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» по дисциплине «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – плавание», включенным во Всероссийский реестр видов спорта (116 000 7 7 1 1 Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата" ¹ (далее – ФССП).

Дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» «плавание»:

¹Зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 регистрационный № 71668.

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S5)	116 319 1 7 1 1 Л
плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116 320 1 7 1 1 Л
плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116 321 1 7 1 1 Л
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116 322 1 7 1 1 Н
плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116 323 1 7 1 1 Я
плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116 324 1 7 1 1 Г
плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116 325 1 7 1 1 Г
плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116 326 1 7 1 1 Л
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 (Sb - Sb2)	116 331 1 7 1 1 М
плавание - брасс 50 м (Sb3)	116 332 1 7 1 1 М
плавание - брасс 50 м (Sb1- Sb3)	116 333 1 7 1 1 Ж
плавание - брасс 50 м - бассейн 25 м (Sb1- Sb3)	116 334 1 7 1 1 Л
плавание - брасс 100 м (Sb4)	116 335 1 7 1 1 А
плавание - брасс 100 м (Sb5)	116 336 1 7 1 1 А
плавание - брасс 100 м (Sb 4- Sb 5)	116 337 1 7 1 1 Ж
плавание - брасс 100 м (Sb6)	116 338 1 7 1 1 Ж
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 А
плавание - брасс 100 м (Sb 8)	116 342 1 7 1 1 Г
плавание - брасс 100 м (Sb7 - Sb8)	116 343 1 7 1 1 Д
плавание - брасс 100 м (Sb 9)	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 (Sb 9)	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 Ф
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116 354 1 7 1 1 Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S4)	116 355 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 Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S5)	116 358 1 7 1 1 Д
плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116 359 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116 360 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116 361 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116 362 1 7 1 1 Я

2. Главной целью реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Астраханской области и Российской Федерации на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

2. II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
	посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>(«b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»):</p>	

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
		ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт</p>	Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
		<p>лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например,	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
		<p>спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение</p>	

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
		<p>роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«ICF» – Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения;

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»); «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

5. Объем программы

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

Количество часов в неделю	6	9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312	468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, и не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению совершеннолетнего обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования:

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

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки относится участие в соревнованиях, не включенных в официальный календарь спортивных

соревнований Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (Первенства СШВВС, первенства спортивных организаций и т.д.);

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Отборочными соревнованиями на этапах спортивной специализации (ТЭ) и ЭССМ в зависимости от возраста спортсменов являются чемпионаты и первенства ЮФО, этапы Кубка России, чемпионаты и первенства области, по итогам которых осуществляется отбор на соревнования более высокого ранга.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. К основным соревнованиям на этапах спортивной специализации (ТЭ) и ЭССМ в зависимости от возраста спортсменов относятся чемпионаты и первенства ЮФО, всероссийские соревнования, Кубок России, чемпионаты и первенства России, спартакиады учащихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

участие в спортивных соревнованиях 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, согласно Приложению 1.

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

7. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный сезон начинается в январе.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 2.

8. Календарный план воспитательной работы.

План работы, включающий спортивно-массовые мероприятия, профориентационную деятельность, вопросы здоровьесбережения, патриотическое воспитание, профилактики правонарушений, экстремизма и терроризма, наркомании среди несовершеннолетних, разработан с целью обеспечения безопасности обучающихся ГБУ ДО АО «СШВВС им. Б.Н. Скокова».

Задачи:

- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у спортсменов стремления к ведению здорового образа жизни;

-повышать значимость здорового образа жизни;

- престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;
 - обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
 - систематизация работы по предупреждению и пресечению фактов жесткого обращения с несовершеннолетними;
 - профилактика экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, принципов соблюдения прав и свобод человека;
 - изучение и применение правил, а также терминологии видов спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата - плавание»;
 - приобретение у спортсменов навыков судейства и участие в качестве помощника спортивного судьи и помощника спортивных соревнований.
 - участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора;
 - формирование у спортсменов навыков правильного режима дня;
 - формирование патриотизма у несовершеннолетних.
- Направления деятельности:
- работа с несовершеннолетними;
 - работа с родителями;
 - взаимодействие с тренерским составом;
 - взаимодействие со службами и организациями, входящими в систему профилактики.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 3

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении №4.

10. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно - тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

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

Медицинское обеспечение.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,
- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных

соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДЕКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

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

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющих

условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

12. III. Система контроля

13. Требования к результатам прохождения Программы

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:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

укрепление и сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

укрепление и сохранение здоровья;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях

и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

сохранение здоровья.

14. Оценка результатов освоения Программы.

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

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0 – 4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4 – 4,0 выше среднего;

3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4 – 3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в ноябре-декабре

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			-	10,0
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.	количество	максимальное	

	Жим гантелей весом 1 кг	раз		
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	

**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
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной		требования к уровню спортивной	

подготовки (до трех лет)	квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«И.П.» – исходное положение.

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	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
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 спортивных дисциплин ...плавание...		спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Сокращения, используемые в таблице:
«И.П.» – исходное положение

Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки может быть скорректировано для спортсменов в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата (в т.ч. отсутствие конечностей)

16.IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплине «плавание»

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преобладание в решении задач укрепления здоровья воспитанников, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине (плавание), развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются: 1) в снижении уровня развития общих физических способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах; 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия; 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; 4) в относительно

низком уровне ориентировки в пространстве; 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

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

Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является адаптивное плавание. Многолетние исследования показали, что занятия плаванием способствуют физической, психической и социальной реабилитации. Адаптивный спорт, оказывая благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на спортсмена, является к тому же и прекрасным средством, и способом вхождения в социум, завоевания своего социального пространства.

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 или 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 погружения 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 всплытия 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 запястью. 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 воды 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 запястью. Техника плавания кролем на груди у пловцов с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культя, 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 голенистопа 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 смещению 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 ногами более широко, чем здоровые пловцы. Таким пловцам легче сохранить равновесие, если они используют очень узкое (дельфинообразное) рабочее движение.

ногами. Если же этот метод 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 культы, 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 специфических способностей.

Соревнования среди лиц с поражением ОДА дисциплина плавание проводятся в 50-метровом бассейне на восьми дорожках. Правила для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. Используются специальные платформы для старта в воде для некоторых дистанций, а также особые метрономы для пловцов с нарушением зрения. В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом в заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале. Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса – прямо из воды, со специальной платформы в воде или обычный старт со стартовой тумбы. Для спортсменов с ПОДА классификация основана на нескольких факторах, таких, как сила мышц, координация, подвижность суставов и/или длина поврежденной конечности. В плавании комбинируются поражения спортсменов, такие как потеря конечностей, церебральный паралич (координация и ограничения подвижности), травмы позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения (карлики).

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1-S10 – спортсмены с физическими поражениями. Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.

Обозначение SB относится к классам в брассе.

Обозначения SM относятся к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Атлетам необходимо пройти классификацию для определения их класса.

Пловцы разделяются на следующие категории:

- 10 классов (S1-S10) свободным стилем, на спине и баттерфляем
- 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание
- 9 классов (SB1-SB9) брассом чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности и класс 10 – минимальной неспособности.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- 50м и 100м свободным стилем: класс S1-S10
- 200м свободным стилем: класс S1-S5
- 400м свободным стилем: класс S6-S10
- 50м на спине: класс S1-S5
- 100м на спине: класс S6-S10
- 50м баттерфляй: класс S1-S7

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

Структура тренировочного занятия

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

Планирование спортивных результатов

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе 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 годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение 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.

Структура годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СШВВС строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

18. Учебно-тематический план

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей

возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Учебно-тематический план:

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈60/106	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивног о мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	≈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	Современныетенденциисовершенствованиясист емьспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «плавание» (далее – «плавание»), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

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

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

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

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

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

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин устанавливаются в соответствии с локальными актами Учреждения.

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

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

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

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

20. Материально-технические условия реализации Программы

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 тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц,

проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Таблица № 1

№ 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.	Электромегателефон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)									
1.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
6.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
7.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

			я						
11.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)									
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	(женский)								
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
15.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

21. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

22. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бадалян Л.О. Детская неврология. - М., 1984.
2. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 1988.
3. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н. Руководство по классификации в плавании. - М., 2010.
4. Верхало ЮМ. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
5. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. - М., 1980.
6. Евсеев СП. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т. 1. - М., 2005.
7. Евсеев СП. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007.
8. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М., 1973.
9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
10. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е. Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. - Киев, 1986.
11. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М., 1987.
12. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
13. Царик А.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

Интернет ресурсы:

Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: www.ipc-swimming.org

Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org

Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com

Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org

Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

РУСАДА: www.rusada.ru