



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТРАЛЬНАЯ»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МАУ ДО «СШ «ЦЕНТРАЛЬНАЯ»)**

Рассмотрен на педагогическом совете  
Протокол №3 от 24 апреля 2023 года

Приказом МАУ ДО «СШ «Центральная»  
№ 83 от 28 апреля 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ»**

*Разработана:*

*на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание)  
утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082*

г.Энгельс 2023 г

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общие положения .....                                                                                                                                                                                                            | 3  |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....                                                                                                                                                | 4  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 5  |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                                                                                                     | 7  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                                        | 8  |
| Объем соревновательной деятельности.....                                                                                                                                                                                            | 9  |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....                                                 | 11 |
| Таблица №6 .....                                                                                                                                                                                                                    | 13 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы .....                                                                                                                                                                                   | 14 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                                               | 18 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....                                                                                                                                                                                | 19 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                                                | 20 |
| 3. Система контроля .....                                                                                                                                                                                                           | 24 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....                                                                    | 24 |
| 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....                                                                                                                                 | 26 |
| 4. Рабочая программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – плавание) .....                                                                                                                                    | 28 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....                                                                                                                                                                     | 28 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....                                                                                                                                        | 38 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                                                                                          | 39 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки .....                                                                                                                                    | 39 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы .....                                                                                                                                                                                    | 44 |

## **1. Общие положения**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание) (далее – программа) предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082 (далее– ФССП).

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание).

Программа направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;  
формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Образовательные задачи программы:

развитие познавательного интереса в области спорта и плавания;  
приобретение знаний об особенностях плавания, истории развития и современных тенденциях;

приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях плаванием и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.

воспитание потребности обучающихся в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития обучающихся.

Развивающие задачи программы:

обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств обучающихся;

способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;

создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.

бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;

понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;

понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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 интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья;

освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

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

укрепление здоровья;

формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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;

сохранение здоровья;

повышение функциональных возможностей организма;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Лицу, успешно освоившему дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловцов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами спортивных разрядов и знаний;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Саратовской области, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по плаванию.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

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

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №1

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

| Этапы спортивной подготовки        | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Периоды спортивной подготовки | Минимальная наполняемость (человек) |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Для спортивной дисциплины плавание |                                                    |                                                                            |                               |                                     |
| Этап начальной                     | не ограничивается                                  | 7                                                                          | До года                       | 6                                   |

|                                                           |                   |    |                              |   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|----|------------------------------|---|
| подготовки                                                |                   |    | Свыше года                   | 5 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9  | До года                      | 5 |
|                                                           |                   |    | Второй и третий годы         | 4 |
|                                                           |                   |    | Четвертый и последующие годы | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 11 | Все периоды                  | 1 |

Примечание 1: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, соблюдаются требования техники безопасности.

Примечание 2: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 3: Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

Примечание 4: Возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства - 18 лет, если спортсмен не входит в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

## 2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Тренерская нагрузка утверждается приказом руководителя учреждения (на начало календарного года, учебного года, тренировочного сезона).

Таблица №2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                         |                                    |
|------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | Этап совершенствования спортивного |

|                              | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | мастерства |
|------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|------------|
| Количество часов в неделю    | 4,5-6   | 6-8        | 8-10        | 10-12          | 16-20      |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416    | 416-520     | 520-624        | 832-1040   |

Примечание:

*Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.*

*Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.*

*Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.*

*Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.*

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица №3).

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по плаванию подразделяются на различные виды (Таблица №4): контрольные, отборочные и основные соревнования.

иные виды (формы) обучения:

работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий; медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;

мастер – классы;

инструкторская и судейская практика;

судейские семинары для юных судей;

тестирование и контроль;

участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.



### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>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                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                       |                                                           | -                                             |
| 2.5.                                                                         | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | До 60 суток                                               |                                               |

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки и количество соревнований |                      |      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|------|
|                              | Этап начальной                                        | Учебно-тренировочный | Этап |

|                                    | подготовки | этап (этап спортивной специализации) | совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Для спортивной дисциплины плавание |            |                                      |                                          |
| Контрольные                        | 2          | 5                                    | 6                                        |
| Отборочные                         | -          | 3                                    | 4                                        |
| Основные                           | -          | 2                                    | 4                                        |

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Количество и ранг соревнований по плаванию predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание);

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Примечание:

*Командировочные расходы на соревнования, предусмотренные настоящей Программой, осуществляются за счет средств бюджета, выделенных на эти цели, либо по решению руководителя учреждения могут быть осуществлены за счет средств от приносящей доход деятельности.*

*Командировочные расходы на соревнования выше областного уровня (проезд, проживание и (или) питание) по решению руководителя учреждения могут быть осуществлены за счёт средств бюджета, выделенных на эти цели или средств от приносящей доход деятельности или же по инициативе тренера-преподавателя за счёт спонсоров или иных источников, не запрещенных законодательством Российской Федерации.*

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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.

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

.

Таблица №5

## Годовой учебно-тренировочный план (мужчины)

| №<br>п/п                     | Виды подготовки (мужчины)                                                    | Этап начальной подготовки                                                                    |            | Учебно-тренировочный этап |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              |                                                                              | До года                                                                                      | Свыше года | До трех лет               | Свыше трех лет |                                               |
|                              |                                                                              | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (1 час=60 минут) |            |                           |                |                                               |
|                              |                                                                              | 2                                                                                            |            | 3                         |                | 4                                             |
|                              |                                                                              | Недельная нагрузка в часах                                                                   |            |                           |                |                                               |
|                              |                                                                              | 4,5-6                                                                                        | 6-8        | 8-10                      | 10-12          | 16-20                                         |
| 1                            | Общая физическая подготовка                                                  | 73-97                                                                                        | 97-129     | 112-140                   | 140-168        | 183-229                                       |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                                            | 44-59                                                                                        | 59-79      | 104-130                   | 130-156        | 233-291                                       |
| 3                            | Техническая подготовка                                                       | 73-97                                                                                        | 97-129     | 121-151                   | 151-181        | 225-281                                       |
| 4                            | Тактическая подготовка                                                       | 5-6                                                                                          | 6-8        | 8-10                      | 10-12          | 25-31                                         |
| 5                            | Психологическая подготовка                                                   | 7-9                                                                                          | 9-12       | 8-10                      | 10-12          | 17-21                                         |
| 6                            | Теоретическая подготовка                                                     | 7-9                                                                                          | 9-12       | 12-16                     | 16-19          | 17-21                                         |
| 7                            | Спортивные соревнования                                                      | 0                                                                                            | 0          | 9-11                      | 11-13          | 17-21                                         |
| 8                            | Интегральная подготовка                                                      | 2-3                                                                                          | 3-4        | 4-5                       | 5-6            | 33-41                                         |
| 9                            | Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 23-31                                                                                        | 31-43      | 38-47                     | 57-57          | 82-104                                        |
| Общее количество часов в год |                                                                              | 234-312                                                                                      | 312-416    | 416-520                   | 520-624        | 832-1040                                      |

Таблица №6

## Годовой учебно-тренировочный план (женщины)

| №<br>п/п                     | Виды подготовки (женщины)                                                    | Этап начальной подготовки                                                                    |            | Учебно-тренировочный этап |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              |                                                                              | До года                                                                                      | Свыше года | До трех лет               | Свыше трех лет |                                               |
|                              |                                                                              | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (1 час=60 минут) |            |                           |                |                                               |
|                              |                                                                              | 2                                                                                            |            | 3                         |                | 4                                             |
|                              |                                                                              | Недельная нагрузка в часах                                                                   |            |                           |                |                                               |
|                              |                                                                              | 4,5-6                                                                                        | 6-8        | 8-10                      | 10-12          | 16-20                                         |
| 1                            | Общая физическая подготовка                                                  | 68-90                                                                                        | 90-121     | 104-130                   | 130-156        | 166-208                                       |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                                            | 44-59                                                                                        | 59-79      | 112-140                   | 140-168        | 266-333                                       |
| 3                            | Техническая подготовка                                                       | 73-97                                                                                        | 97-129     | 116-146                   | 146-175        | 225-281                                       |
| 4                            | Тактическая подготовка                                                       | 5-6                                                                                          | 6-8        | 8-10                      | 10-12          | 25-31                                         |
| 5                            | Психологическая подготовка                                                   | 12-16                                                                                        | 16-21      | 12-16                     | 16-19          | 17-21                                         |
| 6                            | Теоретическая подготовка                                                     | 7-9                                                                                          | 9-12       | 12-16                     | 16-19          | 17-21                                         |
| 7                            | Спортивные соревнования                                                      | 0                                                                                            | 0          | 9-11                      | 11-13          | 9-11                                          |
| 8                            | Интегральная подготовка                                                      | 2-3                                                                                          | 3-4        | 5                         | 5-6            | 33-41                                         |
| 9                            | Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 23-32                                                                                        | 32-42      | 38-46                     | 46-56          | 74-93                                         |
| Общее количество часов в год |                                                                              | 234-312                                                                                      | 312-416    | 416-520                   | 520-624        | 832-1040                                      |

## **2.5.Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к гребле. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся греблей, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов

спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники, проведение Дней здоровья, выступление обучающихся на различных районных и городских мероприятиях.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка. Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями.

Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 6.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| 1.1.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера;<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                                       | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);                       | В течение года   |
| 2.3   | Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса              | Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года   |
| 3.    | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка                                                                  | Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года   |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях) | (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                          |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно -спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                           | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных | В течение года |

|    |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |                                                                                  | спортсменов;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 5. | <b>Психологическая подготовка</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|    | Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку | <b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</b><br>- формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе;<br>- изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; | В течение года |

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

информирование спортсменов о запрещенных веществах;

ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

Таблица №8

### **Примерный план мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|                           |                                                       |                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| Этап начальной подготовки | Веселые старты «Честная игра»                         | 1-2 раза в год |
|                           | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год    |

|                                                           |                                                                                                                      |               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                      | 1 раз в год   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                                                | 1 раз в год   |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                      | 1 раз в год   |
|                                                           | Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                     | По назначению |
|                                                           | Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                              | По назначению |
|                                                           | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                               | 1 раз в год   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА                                                                                      | 1 раз в год   |
|                                                           | Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | По назначению |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №9

### Примерный план инструкторской и судейской практики

| №                       | Задачи                                                                                                                              | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                             | Сроки                                         | Ответственный                |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
| Группы ТЭ (весь период) | -Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами<br>-Выполнение необходимых | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |

|            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                               |                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
|            | требований для присвоения звания инструктора                                                                                                                                                                 | упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |                                               |                              |
| Группы ССМ | -Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении<br>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.<br>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях            | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

–углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

–этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

–текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица №10

### **Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| № | Наименование мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки          | Ответственный                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 1 | <p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на растяжение.</li> <li>-разминка;</li> <li>-массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>-искусственная активизация мышц;</li> <li>-психорегуляция мобилизующей направленности.</li> <li>-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</li> <li>-комплекс восстановительных упражнений</li> <li>- ходьба, дыхательные упражнения,</li> <li>-душ теплый/прохладный</li> <li>-душ теплый/умеренно холодный/ теплый</li> <li>-сеансы аэроионотерапии;</li> <li>-психорегуляция релаксационной направленности;</li> <li>-сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul> | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - 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 учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. 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 мероприятий 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. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### Естественные и гигиенические средства восстановления.

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

#### Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса. 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. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

#### Медико-биологические средства восстановления.

##### Рациональное питание.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

##### Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее

успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. И относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. 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. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при – возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

#### Фармакологические средства восстановления и витамины.

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 КОДАКСА» ВАДА.**

Психологические средства восстановления.

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. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. 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-преподавателя, 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.

### **3. Система контроля**

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общее представление об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.



На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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.

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

Таблица №11

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

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

Таблица №12

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

| №<br>п/п                                                             | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения                                                                                                                   | Норматив          |         |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
|                                                                      |                                                              |                                                                                                                                        | юноши             | девушки |
| Для спортивной дисциплины плавание                                   |                                                              |                                                                                                                                        |                   |         |
| 1.                                                                   | Плавание на 1000 м                                           | -                                                                                                                                      | без учета времени |         |
| 2.                                                                   | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг            | количество<br>раз                                                                                                                      | не менее          |         |
|                                                                      |                                                              |                                                                                                                                        | 11                | 7       |
| 3.                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки | количество<br>раз                                                                                                                      | не менее          |         |
|                                                                      |                                                              |                                                                                                                                        | 11                | 8       |
| 4.                                                                   | Поднимание туловища лежа на спине за 20 с                    | количество<br>раз                                                                                                                      | не менее          |         |
|                                                                      |                                                              |                                                                                                                                        | 12                | 10      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)          |                                                              | Не устанавливается                                                                                                                     |                   |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) |                                                              | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», |                   |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)      |                                                              | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                                |                   |         |

Таблица №13

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

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

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ДИСЦИПЛИНА – ПЛАВАНИЕ)**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями разделена на 3 этапа подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап;
- Этап спортивного совершенствования.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

- начальная подготовка до 1 года обучения
- начальная подготовка свыше 1 года обучения

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-9 лет. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

В течение тренировочного года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении тренировочного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года обучения обучающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап, так же как и этап начальной подготовки, подразделяется на два подэтапа: до 3-х лет обучения и свыше 3-х лет обучения.

На тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла зные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) 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 физических качеств, овладение техническими навыками.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Таблица №14

### ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

| Упражнения                                                                                                                                                            | Дозировка                         | Коррекционная направленность                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения подготовительной части</b>                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                        |
| <b>На суше</b>                                                                                                                                                        |                                   |                                                                                                                                        |
| Основная стойка. Руки за головой в замке. Свести и отвести локти.                                                                                                     | 4 раза                            | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                   |
| «Рамочка»<br>Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.                                                      | 4 раза                            | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                   |
| «Крылышки»<br>Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (6р). | 4 раза                            | Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).                                               |
| Имитация движений рук пловца.<br>Кролем на груди, на спине, брассом.                                                                                                  | по 6 раз<br>(и.о. – 10 сек.)      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                           |
| <b>В бассейне</b>                                                                                                                                                     |                                   |                                                                                                                                        |
| Ходьба поперек бассейна с перешагиванием предметов расположенных на дне на разном расстоянии                                                                          | 2 раза                            | Коррекция и развитие координационных способностей (зрительно-моторная координация, дифференцировка расстояний и усилий).               |
| Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с. боком вперед, т.с. приставными шагами.<br>2в.: с закрытыми глазами              | по 1 прямой<br>каждое<br>движение | Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие). |
| Кисти рук к плечам. Круговые вращения рук вперед (4р.)- назад (4р.)                                                                                                   | 2 раза                            | Коррекция и развитие физической подготовленности (улучшение кровообращения и подвижности в плечевых суставах).                         |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Присесть на полную стопу в воду до подбородка – встать.                                                                    | 4 раза                            | Коррекция и развитие физической подготовленности (увеличение эластичности связок и мышц).                                              |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Максимально соединить                                                                                                      | 4 раза                            | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка,                                                                               |

|                                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лопатки. Присесть на носки стоп в воду до уровня носа – сделать длинный выдох – встать.                                                                    |                                   | плоскостопие, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                                                                                                                                                                                                          |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Не отпуская рук – сделать 4 приставных шага влево, 4 – вправо.                                                  | 2 х 2<br>раза<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).                                                                                                                                                  |
| Т.с., но без опоры на поручень.                                                                                                                            | 2 х 2<br>раза<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).                                                                                                                                                            |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень.<br>4 шага назад, 4 шага вперед.                                                                                 | 2 х 2<br>раза<br>(и.о. – 10 сек.) | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.                                                                                                                                       |
| Т.с., но без опоры на поручень.                                                                                                                            | 2 х 2<br>раза<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).                                                                      |
| Стоя у бортика с опорой правой руки на поручень. Ходьба вдоль бортика – 6 шагов, т.с. с опорой на левую руку.                                              | 2 серии                           | Коррекция техники основных движений – ходьбы.<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).                                                                                                                                                |
| Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг.<br>1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок» | Пройт и 2<br>длины<br>бассейна    | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма) |
| Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.                                                                             | 2 х 30<br>сек<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция техники основных движений.<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).                                                                                             |
| Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы, перекатом с пятки на носок.                                                         | по 5<br>шагов                     | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (координация мелкой моторики стопы).                                                                                                                          |
| Упражнения основной части                                                                                                                                  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                          |                                       |                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Безопорная основная стойка в воде.<br>Похлопать ладонями по воде, создавая брызги                                                                                                                        | 1 мин.                                | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера).                                                                                                                  |
| Безопорная основная стойка в воде.<br>Набрать воду в ладони и побрызгать свое лицо                                                                                                                       | 1 мин.                                | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера – преодоление закрепощенности).                                                                                    |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень.<br>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.                                                                                                               | 20 сек.                               | Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, подвижность в суставах).                                                                                                                    |
| Т.с., но без опоры на поручень, с работой рук согнутых в локтях.                                                                                                                                         | 30 сек.                               | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела).                                                                                                         |
| Упор лежа на воде с опорой на поручень.<br>Выполнение движений ногами «кроль», держать положение тела горизонтально.                                                                                     | 2 х 1,5 мин<br>(и.о. – 10 сек.)       | Коррекция и развитие координационных способностей: ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация.                                                                                              |
| Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень.<br>Имитация езды на велосипеде.                                                                                                                   | 2 х 20 сек.<br>(и.о. – 10 сек.)       | Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, скоростно-силовые качества, подвижность в суставах).                                                                                        |
| Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень.<br>Повороты нижней части туловища вправо, влево.                                                                                                  | по 6 раз                              | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация).<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (подвижность в тазобедренных суставах). |
| Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень.<br>Подтягивание согнутых ног к груди.                                                                                                             | 6 раз                                 | Коррекция и развитие координационных способностей (точность движений, мышечно-суставное чувство).                                                                                                            |
| Стоя правым боком к бортику, хватом за поручень, левую ногу согнуть в колене.<br>Перекаты с подъемом стопы с пятки на носок.<br>- т.с. стоя левым боком.                                                 | по 6 движений<br>и.о. – 15 сек        | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).                                                                                                                                              |
| Основная стойка у бортика, хватом за поручень. Сед в воду с прямыми ногами, при погружении – длинный выдох в воду.                                                                                       | 6 раз                                 | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, профилактика простудных заболеваний).                                                                            |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием:<br>-на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей;<br>-передача предмета из правой руки в левую перед собой;<br>-передача за спиной. | 1 прямая по ширине бассейна на каждое | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).                                    |

|                                                                                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                            | задани<br>е.                           |                                                                                                                                                                                                                    |
| Упражнения заключительной части                                                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
| Игра «Кораблики».<br>В руках плавательные доски - «кораблики».<br>Передвижение по воде – салки корабликами – тот, чей кораблик «осалили» выполняет 3 выдоха в воду и снова в игре.         | 3 мин.                                 | Коррекция техники основных движений – ходьбы.<br>Коррекция и развитие физической Медленная32ности (мышечная сила).<br>Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы). |
| Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки.<br>Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.                                               | По 2<br>раза<br>каждое<br>движен<br>ие | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой – маленький, вправо-влево).                                                               |
| Медленная ходьба с произвольными махами расслабленных рук вправо-влево (как плети) на каждый шаг с небольшой ротацией позвоночника (руки в противоположную сторону от ноги, делающей шаг). | 1<br>длина<br>бассей<br>на             | Коррекция и развитие координационных способностей (расслабление, равновесие, зрительно-моторная координация).                                                                                                      |
| Для умеющих плавать, свободное плавание                                                                                                                                                    |                                        |                                                                                                                                                                                                                    |

Таблица №15

### ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

| Упражнения                                                                                                                                                            | Дозиро<br>вка                      | Коррекционная направленность                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения подготовительной части                                                                                                                                     |                                    |                                                                                                      |
| На суше                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                      |
| Основная стойка. Руки за головой в замке. Свести и отвести локти.                                                                                                     | 4 раза                             | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы). |
| «Рамочка»<br>Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.                                                      | 4 раза                             | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы). |
| «Крылышки»<br>Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр). | 4 раза                             | Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).             |
| Имитация движений рук пловца.<br>Кролем на груди, на спине, брассом.                                                                                                  | по 6<br>раз<br>(и.о. –<br>10 сек.) | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).         |
| В бассейне                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                      |
| Основная стойка боком к бортику, хват за поручень, ноги вместе.<br>Перекаты на обеих стопах с носка на пятку.                                                         | 20 сек.                            | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).<br>Коррекция и развитие физической   |



|                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                              | подготовленности (мышечная сила).                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с. боком вперед, т.с. приставными шагами.<br>2в.: с закрытыми глазами | по 1 прямой каждое движение                  | Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).                                                                                                                                             |
| Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг.<br>1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп» | Пройти и 2 длины бассейна                    | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма) |
| Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.                                                                           | 2 х 30 сек (и.о. – 10 сек.)                  | Коррекция техники основных движений.<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).                                                                                             |
| Упражнения основной части                                                                                                                                |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку. Ходьба по стене вверх-вниз, вправо-влево                                           | 2 серии по 3-4 движения в каждом направлении | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (зрительно-пространственное восприятие)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).                                  |
| Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку. Маятниковые движения корпуса (создать волны).                                      | 2 х 30 сек.                                  | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).                                                                                                                                                  |
| Стоя спиной к бортику. Приседания, спиной скользя вдоль бортика на носках.                                                                               | 4 раза                                       | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие).                                                                                                                                                                                                            |
| Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.<br>По зрительному сигналу поворот кругом и движение в обратную сторону.     | 1-2 мин                                      | Коррекция и развитие координационных способностей (координация и согласованность синхронных действий, ориентировка в пространстве)                                                                                                                                                 |
| Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки.<br>Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.             | по 2 раза каждое движение                    | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой - маленький, вправо-влево).                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием:<br>-на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей;<br>-передача предмета из правой руки в левую перед собой;<br>-передача за спиной. | 3<br>прямые по ширине бассейна. | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти). |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ПРИМЕРНЫЕ ТИПОВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

### Тренировочный этап – 1-ый год обучения (класс S14 SD)

Задачи:

1.Изучить двигательные действия в спортивных способах плавания, комплексное плавание.

2.Развитие гибкости

*в зале (45 мин)*

разминка : ОРУ -10 мин.

имитационные упражнения стилей плавания – 15 мин

развитие гибкости , укрепление мышц плечевого пояса и туловища – 20 мин.

*в бассейне (45 мин)*

разминка 3х100 м к/плавание;

12х25 м всеми стилями на технику;

150 м к/ плаванием + 100 м брасс + 50 м батт. (внимание на технику выполнения движений),

в паузах отдыха – 15 выдохов в воду;

200 м к/ плаванием ( с доской в руках);

5 прыжков в воду с низкого бортика.

**ВСЕГО 1100м**

### Тренировочный этап – 2-й год обучения (класс S14 SD)

Задачи:

1.Развитие скоростных качеств на дистанции 25 м

2.Обучение стартовым прыжкам

*в зале (45 мин)*

разминка : ОРУ -10 мин.

укрепление мышц туловища – 15 мин

развитие гибкости – 20 мин.

*в бассейне (45 мин)*

разминка 400 м н/спине;

4х25 м (своим основным стилем);

400 м брасс на скольжение

4х25 м брасс на мощность

800 м ( 50м упражнение + 50 м в/с )

стартовые прыжки с тумбочки

**ВСЕГО 1800 м**

### Тренировочный этап - 3-й год обучения (класс S14 SD)

Задачи

1. Развитие общей выносливости .

2. Развитие подвижности в суставах.

*в зале (45 мин)*

разминка : ОРУ – 10 мин.

развитие подвижности в суставах – 20 мин.

развитие гибкости - 15 мин

*в бассейне :*

разминка 2х20 м к/плавание  
 3х800 м в/с с интервалом 2 мин.;  
 2х25 м основным стилем со старта  
**ВСЕГО 2850 м**

### **Тренировочный этап - 4-й год обучения (класс S14 SD)**

Задачи

Развитие скоростных качеств .

Развитие силовых качеств.

*в зале (45 мин)*

разминка: ОРУ-10 мин;

развитие силовых качеств ( на тренажерах) -20 мин.;

развитие гибкости

*в бассейне:*

разминка 1000 м ( 50 м батт. + 50 м н/сп);

4х15м+25 основным стилем;

200 м откупаться

4х15 м + 25 м основным стилем (качество гребка);

1000 м н/спине в ластах

**ВСЕГО:2655 м**

### **Тренировочный этап - 5-й год обучения (класс S14 SD)**

Задачи

Развитие базовой выносливости

Развитие силовых качеств.

*в зале (45 мин)*

разминка: ОРУ-10 мин;

развитие силовых качеств -20 мин.;

развитие гибкости- 15 мин

*в бассейне:*

разминка 1000 м ( 50 м упражнение +150 м в/стилем);

6х400м в/стилем с интервалом 1 мин ( 3 и 6 – своим основным стилем);

400 м брасс

400 м брасс ( скольжение, мощность).

**ВСЕГО:4200 м**

Таблица №16

#### **Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | $\approx$<br><b>120/180</b> |                  |                                                             |
|                            | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его                                    | $\approx$ 13/20             | сентябрь         | Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии |

|         |                                                                                                                    |         |                 |                                                                                                                                                                                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | развитие                                                                                                           |         |                 | выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.                                                                                                                                |
|         | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20 | Октябрь-апрель  | 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-март     | 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                                                                                              | ≈ 26/40 | Декабрь-февраль | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|         | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20 | май             | Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                            |
|         | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | ≈ 14/20 | июнь            | Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.                                                                                                                   |
|         | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | ≈ 28/40 | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                             |
| Учебно- | <b>Всего на учебно-</b>                                                                                            | ≈       |                 |                                                                                                                                                                                                             |

|                                                       |                                                                          |                |                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| тренировочный<br>этап (этап спортивной специализации) | <b>тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>600/960</b> |                   |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                       | История возникновения олимпийского движения                              | ≈ 140/214      | октябрь           | Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).                                                                                                                  |
|                                                       | 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.                                   |
|                                                       | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося              | ≈ 140/214      | январь            | Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                     |
|                                                       | Психологическая подготовка                                               | ≈ 130/213      | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                               |
|                                                       | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта           | ≈ 60/106       | декабрь-май       | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины 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 спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>       | $\approx 1200$ |             |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | $\approx 200$  | сентябрь    | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.                                                                                                                                   |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность     | $\approx 200$  | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности,                                   | $\approx 200$  | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                            | $\approx 400$  | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|                                               | Спортивные соревнования                                               | $\approx 200$  | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.                                                                                          |

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их

в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального Стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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 для спортивной дисциплины плавание;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №17

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

| № п/п                                     | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Для спортивной дисциплины плавание</b> |                                                  |                   |                    |
|                                           | Весы                                             | штук              | 1                  |
|                                           | Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)       | комплект          | 3                  |
|                                           | Кушетка массажная                                | штук              | 1                  |
|                                           | Ласты                                            | пар               | 6                  |
|                                           | Лопатки для плавания                             | пар               | 6                  |
|                                           | Мат гимнастический                               | штук              | 6                  |
|                                           | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг           | комплект          | 3                  |
|                                           | Настенный секундомер                             | штук              | 2                  |
|                                           | Перекладина гимнастическая                       | штук              | 1                  |
|                                           | Плавательная доска                               | штук              | 6                  |
|                                           | Плавательные поплавки-вставки для ног            | штук              | 6                  |
|                                           | Плавательный тренажер для тренировки в зале      | штук              | 4                  |
|                                           | Пояс с парашютом для плавания                    | штук              | 6                  |
|                                           | Секундомер                                       | штук              | 1                  |
|                                           | Скамейка гимнастическая                          | штук              | 4                  |
|                                           | Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)    | комплект          | 1                  |
|                                           | Стенка гимнастическая                            | штук              | 4                  |
|                                           | Фен                                              | штук              | 1                  |

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).



|  |                   |          |   |
|--|-------------------|----------|---|
|  | Штанга спортивная | комплект | 1 |
|  | Электромегафон    | штук     | 1 |

Таблица №18

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| 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                              |                      |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |
|                                                                 | Доска для плавания   | штук              | на обучающегося   | 1                           | 3                       | 1                                                         | 3                       | 1                                             | 2                       |
|                                                                 | Лопатки для плавания | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 3                       | 1                                             | 3                       |
|                                                                 | Поплавок для ног     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 3                       | 1                                             | 2                       |
|                                                                 | Пояс для плавания    | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 3                       | 1                                             | 3                       |

Таблица №19

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

| 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 совершенство-вания спортивного мастерства |                         |
|                                                                  |                                                      |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                 | срок эксплуатации (лет) | количество                                     | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины плавание                               |                                                      |                   |                   |                             |                         |                                                            |                         |                                                |                         |
|                                                                  | Беруши                                               | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                          | 1                       | 1                                              | 1                       |
|                                                                  | Гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                          | -                       | 1                                              | 1                       |
|                                                                  | Костюм спортивный парадный                           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                          | 2                       | 1                                              | 2                       |
|                                                                  | Купальник (женский)                                  | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                          | 1                       | 2                                              | 1                       |
|                                                                  | Обувь для бассейна (шлепанцы)                        | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                          | 1                       | 2                                              | 1                       |
|                                                                  | Очки для плавания                                    | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                          | 1                       | 2                                              | 1                       |
|                                                                  | Плавки (мужские)                                     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                          | 1                       | 2                                              | 1                       |
|                                                                  | Полотенце                                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                          | 1                       | 1                                              | 1                       |
|                                                                  | Шапочка для плавания                                 | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                          | 1                       | 3                                              | 1                       |

## **6.2.Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом 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», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.