

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и
сурдлимпийского резерва»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

А.М. Катаева

2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями)
утверждённого Министерством спорта Российской Федерации

от 28 ноября 2022 г. № 1082

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71674)



г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082 (далее – ФССП).	4
2. Целью Программы является привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежь, имеющих нарушения интеллекта к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3. 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.	6
4. Объем дополнительной образовательной программы.....	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	8
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы).....	10
6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11
7. Календарный план воспитательной работы.	11
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
Определения основных терминов:.....	17
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	20
III. Система контроля.....	24
11. 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:	24
12. Оценка результатов освоения Программы.	25
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортивная дисциплина плавание	29

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	29
15. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по плаванию.	34
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».....	37
16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «плавание» (далее – плавание) относятся:.....	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	38
17. Материально-технические условия реализации Программы:	38
18. Требования к кадровым условиям реализации Программы.	39
19. Информационно-методические условия реализации Программы.	40
Приложение № 1.....	42
Приложение № 2.....	44
Приложение № 3.....	45
Приложение № 4.....	46

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 10821 (далее – ФССП).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов с интеллектуальными нарушениями и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников ХКСАШПСР, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

2. Целью Программы является привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежь, имеющих нарушения интеллекта к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

Коррекционные – коррекция недостатка физического развития (осанки, плоскостопия и других), обусловленного нарушением опорно-двигательным аппарата. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Оздоровительные - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71674).

Воспитательные – направлены на выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

Образовательные - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по плаванию, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Спортивные - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

Компенсаторные - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующий годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с порядком приема на зачисление, утвержденным директором Учреждения, а также установленными параметрами государственного задания на соответствующий календарный год.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц старше зачисляемого возраста, также допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке согласно федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, с учетом уровня спортивной квалификации.

Условия зачисления в группы спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки принимаются лица с инвалидностью, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься плаванием,

прошедших конкурсный отбор, и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе спортсмены, проявившие способности к дисциплине плавание, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом уровня спортивной квалификации:

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки до трех лет, уровень спортивной квалификации не устанавливается;

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки свыше трех лет, уровень спортивной квалификации устанавливается по присвоению спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России.

**Примечание:*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными в Программе по виду спорта (дисциплине), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающиеся вправе продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

4. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица 2

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

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	ного мастерства	ного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

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

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические, сформированные с учетом избранного вида спорта;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- *групповые*, сформированные с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

- *индивидуальные*, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу.

- *смешанные*, в индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, представленных в таблице 3.

Таблица 3

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

Спортивные соревнования

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

Различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные Учреждением;

- *отборочные* соревнования, проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях;

- *основные*- направлены на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	-	3	4	6
Основные	-	2	4	4

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина плавание;

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

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

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина плавание, правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения 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 Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 7 к настоящей Программе).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (1 астрономический час = 60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

На основании годового учебно-тренировочного плана тренерами-преподавателями составляется план-график распределения тренировочных часов тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера-преподавателя. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по спортивной дисциплине – стрельба из лука представлен в Приложении 1.

7. Календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - 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-	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника	В течение года

	тренировочного процесса	организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (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)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:	В течение года

		- формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	
--	--	--	--

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 6.

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	
Этап начальной подготовки	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3	

			лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе,

необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения основных терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне

(как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных Учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, они приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Таблица 7

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Содержание практики
-------	-----------------------------	---------------	---------------------

1.	Этап начальной подготовки	Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение спортивной терминологии, антидопинговых правил. - Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. - Знакомство с федерацией ЛИН, с федеральными стандартами.
		Судейская	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение правил соревнований, контрольных нормативов. - Помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов тренеру-преподавателю.
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, совместно составляют планы подготовки. - Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
		Судейская	<ul style="list-style-type: none"> - Судейство соревнований в роли помощника стартера, секретаря (школьные соревнования). - Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. - Обучаются вместе с тренером-преподавателем вести протоколы соревнований.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрацию спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. - Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и техник, проводят занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочной.
		Судейская	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. - Ведение протоколов соревнований.

			- Выполнение функции стартера или судьи-секундометриста на школьных соревнованиях по плаванию
4.	Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская	- Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства.
		Судейская	- Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. - Выполнение функции стартера или судьи-секундометриста на школьных соревнованиях по плаванию

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

Медицинский (врачебный) контроль в учреждении за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев – на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

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

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.*

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах

ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

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.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - *т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.*

Методические рекомендации по применению средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Примерный план представлен в таблице 8.

Таблица 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.	3 мин. 10-20 мин.

занятием, соревнованием	эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина плавание (далее – плавание);
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах плавания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы представляет собой систему, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФСПП по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина плавание.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Таблица 9.

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

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

Таблица 10

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» спортивная дисциплина плавание

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

Таблица 11

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

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

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1.1.	Плавание всеми спортивными способами (стилями)	-	оценка техники выполнения	
1.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг	количество раз	не менее	
			20	-
1.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	18
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			25	18
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	190
1.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30

Примечание. Сокращения, используемые в таблицах:

«И.П.» - исходное положение.

«с» - секунд

«м» - метр

Таблица 13

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортивная дисциплина плавание

Этап спортивной подготовки	Период обучения	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
	на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды - “третий юношеский спортивный разряд”, “второй юношеский спортивный разряд”, “первый юношеский спортивный

	(второй, третий годы)	разряд”, “третий спортивный разряд”, “второй спортивный разряд”
	На этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта”
Этап высшего спортивного мастерства		Спортивное звание “мастер спорта России”

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортивная дисциплина плавание

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

Рациональное построение многолетней учебно-спортивной тренировки осуществляется на основе учета различных факторов, в том числе: оптимальных возрастных границ в пределах которых, как правило, достигаются наилучшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям; биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи каждого этапа подготовки.

Программный материал занятий для этапа начальной подготовки.

На данном этапе осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

1. Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие физические упражнения – легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения – упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

3. Техническая подготовка включает упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

4. Тактическая и психологическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.

5. Тестирование, участие в соревнованиях: тестирование по учебным контрольным нормативам; контрольные старты, согласно календаря физкультурных и спортивных мероприятий ХКСАШПСР на учебный год. Медицинское обслуживание.

Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Целевая направленность программного материала учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – овладение основами техники плавания.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта. Главное внимание уделяется специальной

подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствованию техники плавания, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

1. Общая физическая подготовка (на суше). Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания, строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения – координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: - имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

4. Тактическая и психологическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого. Психологическая подготовка – задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

5. Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе школьных (местных), городских и краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Программный материал занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал совершенствования спортивного мастерства соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва, основного состава сборных команд региона и страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки, происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Программный материал данного этапа содержит следующие разделы:

1. Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). Специальные физические упражнения: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из

различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

4. **Тактическая и психологическая подготовка.** Задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

5. **Инструктаж и судейская практика:** самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе школьных (местных), городских и краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Программный материал занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

Программный материал на этапе высшего спортивного мастерства направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

1. **Общая физическая подготовка (на суше):** общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

2. **Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде).** Специальные физические упражнения: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

3. **Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:** имитационные упражнения; упражнения для

совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

4. Тактическая и психологическая подготовка. Задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

5. Участие в соревнованиях различного уровня.

15. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по плаванию.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и

				жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «плавание» (далее – плавание) относятся:

1) Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

2) С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-

тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

3) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

6) 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».

**Примечание:*

Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Учреждения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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 зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины плавание;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1) с учетом спортивных классов лиц с интеллектуальными нарушениями, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2, приложение № 3) с учетом спортивных классов лиц с интеллектуальными нарушениями, проходящих спортивную подготовку;
- 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.

18. Требования к кадровым условиям реализации Программы.

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку Школы, 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 номер 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 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденный приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличии высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков, 2000

2. Верховцев К.Н., Алипкина И.А. Проектирование воспитательной деятельности специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (на примере СДЮСШОР №3 г. Тюмени) // Совершенствование качества профессиональной подготовки и переподготовки учительства в процессе формирования профессиональной элиты России [Текст]: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тобольск, 11-12 ноября 2010 г. / ТГСПА им.Д.И.Менделеева; под ред. Б.В.Кайгородова, Т.М.Бостанджиевой, Е.И.Алферовой. – Тобольская гос.соц.-пед.академия; Московский психол.-соц.ин-т. – Тобольск; М., 2010. – Том 3.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2: С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009

4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000

5. Евсеев С.П., Шипицына О.М. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. - М. Советский спорт, 2004.

6. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие. Под общей редакцией д.п.н., профессора

Евсеев С.П. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО «НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта». Санкт-Петербург, 2013.

7. Морева О.В. Теоретические основы педагогического проектирования: Монография / О.В.Морева; отв.ред. 7.7. К.Н.Верховцев; ТВВИКУ МО РФ. – Новосибирск: Издательство СО РАН, 2006.

8. Морева О.В. Современный социальный заказ системе образования: выявление и педагогическая интерпретация: Книга для работников системы образования, преподавателей и студентов педагогических вузов и факультетов. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2000.

9. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685).

10. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 1983

11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.

12. Верховая езда от «А» до «Я». Советы от «Мустанга». Часть2. Первые уроки. Метод.пособие. – Хабаровск: Спортивно-оздоровительный центр «Мустанг», 2008.

13. КейтНидхем, Люси Смит. Школа верховой езды. – М.: «РОСМЭН», 1999.

14. Левина А.М. Как правильно ездить верхом. – СПб.:ТОО «Фирма ИРА», 1996.

15. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

16. Карпенкова И., Репина М. Игры в иппотерапии. Метод.пособие. – М.: НП «Национальная федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта», 2005.

17. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами. – М.: Физкультура и Спорт,2005.

18. Глейберман А.Н. Игры для детей. - М.: Физкультура и Спорт,2006

19. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы

1. <https://www.rsf-id.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

2. <https://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России

<https://rusada.ru/> - РУСАДА

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями»
спортивная дисциплина – плавание

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
для спортивной дисциплины – плавание**

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		ГНП -1	ГНП -2	УТГ -1	УТГ -2	УТГ -3	УТГ -4	УТГ -5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	9	10	11	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	3					4		
		Наполняемость групп (человек)								
		6	5	5	4	3		1		1
1.	Общая физическая подготовка	67	92	104	116	129	142	155	165	165
2.	Специальная физическая подготовка	39	55	95	107	119	130	142	215	312
3.	Техническая подготовка	69	93	112	126	139	154	168	207	237
4.	Тактическая подготовка	2	3	4	4	5	6	6	16	20
5.	Психологическая подготовка	12	14	16	18	20	22	24	33	51
6.	Теоретическая подготовка	12	14	19	23	26	28	31	33	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	9	10	11	12	33	51
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительны	27	35	46	51	57	62	68	81	92

	е мероприятия Контрольные мероприятия (%) (тестирование и контроль)									
9.	Интегральная подготовка	6	6	12	14	15	17	18	49	82
	Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	572	624	832	1040

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины плавание</i>			
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Кушетка массажная	штук	1
4.	Ласты	комплект	6
5.	Лопатки для плавания	комплект	6
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
8.	Настенный секундомер	штук	2
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Плавательная доска	штук	6
11.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
12.	Плавательный тренажер для тренировок в воде	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
14.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
15.	Секундомер	штук	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	3
19.	Фен	штук	1
20.	Штанга спортивная	комплект	1
21.	Электромегафон	комплект	1
22.	Электромегафон	штук	1

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями»
спортивная дисциплина – плавание

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
1.	Доска для плавательная	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
2.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3.	Поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями»
спортивная дисциплина – плавание

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивно-го мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки мужские	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

8.	Полотенце	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающемся	-	-	2	1	3	1	3	1