

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»  
(МАУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО СШОР «Олимп»  
Протокол № 1 от 10.04.2023 г.

Утверждено  
приказом  
МАУ ДО СШОР «Олимп»  
№ 05/к-04-5/ от 20.04.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 21 декабря 2022 г. № 1341,  
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 28 ноября 2022 года № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается
Этап спортивной специализации	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Сайфутдинова Зулия Асхатовна	Инструктор-методист
2.	Столяр Дарья Викторовна	Тренер
3.	Ревакина Ольга Васильевна	Тренер
4.	Ступина Ольга Сергеевна	Психолог
5.	Ленгина Ольга Владимировна	Старшая медицинская сестра

г. Сургут, 2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084, с учетом части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325.

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее спорт лиц с поражением ОДА) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной физической культурой, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Адаптивный спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (IPC) и охватывает лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения. Спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата курируют международные спортивные организации: ISOD – Международная федерация инвалидов лиц с ампутациями конечностей; CP-ISRA – Международная ассоциация спорта и отдыха спортсменов с церебральным параличом; ISMWSF – Международная спортивная федерация лиц с повреждением спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного

мозга) или Международная Стоук- Мэндвильская спортивная организация колясочников. В дальнейшем, в 2006 г. международные спортивные организации ISOD и ISMWSF объединились в единую организацию: IWAS – Международная федерация спорта на колясках и лиц с ампутированными поражениями.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Также, как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах вольный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание. Управляющий орган - Международная Федерация Плавания (FINA). Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе, использовать специальные платформы для старта в воде на некоторых дистанциях. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств.

Спортсмены с поражением ОДА распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, степенью поражения (а не категориями инвалидности), что исключает какое-либо преимущество. Классификация основана, на оценке (в баллах) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределение по группам (функциональным классам). Это означает, что спортсмены, с различным поражением (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую

травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание). Обозначение S- относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB - относится к классам в брассе. Обозначение SM - относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Пловцы разделяются на следующие категории: 10 классов (S1-S10) свободным стилем, на спине и баттерфляем; 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание ; 9 классов (SB1-SB9) брассом. Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности и класс 10 – минимальной неспособности. Это учитывается при классификации спортсмена.

По данным на 1 февраля 2023 года в Югре проживает 60 737 человек с инвалидностью. Численность инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 11 634 человек (19,1 %).

Югорчане имеют возможность реализовать себя во всех видах адаптивного спорта - спорте глухих, спорте слепых, спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В настоящее время в округе развивается 27 спортивных дисциплин. Численность югорских спортсменов, входящих в состав сборных команд России по видам спорта, - 142, количество наград, завоеванных на всероссийском и международном уровнях, превысило отметку в 4000 медалей.

## **I. Общие положения**

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд города Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в приложении № 1 к Программе.

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) представлены в приложении № 2 к Программе.

5. Объем Программы представлен в приложении № 1 к Программе.

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (представлены в приложении № 3 к Программе);
- спортивные соревнования (представлены в приложении № 4 к Программе);
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

8. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 5 к Программе.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 6 к Программе.

10. Планы инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 7 к Программе.

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении № 8 к Программе.

## **III. Система контроля**

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина 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.

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

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание);
- 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.

#### 12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и 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.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО СШОР «Олимп» (далее – спортивная школа) на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в приложениях №№ 9-12 к Программе.

#### **IV. Рабочая программа**

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

**Общая физическая подготовка** (далее – ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками не специфическими для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста и функциональных возможностей спортсменов. Основными средствами являются упражнения адаптивной физической культуры (далее – АФК), общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ), неспецифические упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.) ходьба, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры.

ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактики заболеваний, закаливания, выработки иммунитета к сменам температур.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития спортсмена;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития спортсменов, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания,



используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол, водное поло); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания). В комплекс упражнений с различными предметами и спортивными снарядами входят упражнения с мячом, на гимнастической лестнице, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.

*На начальных этапах* подготовки ОФП необходимо использовать такие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, приседания и т.д.), адаптированные в соответствии с функциональными возможностями спортсмена.

*На учебно-тренировочных этапах* подготовки и *этапах спортивного совершенствования* наряду с вышеизложенными упражнениями применяются упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, манжетами-утяжелителями и т.д.).

### *Развитие силы*

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, жим гантелей). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание, набивного мяча). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно - силовые быстроту их сокращения. Выполнение ОРУ при занятиях плаванием направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и формирования правильной осанки - особенно у детей и подростков.

#### *Примерный комплекс упражнений для развития силовых качеств.*

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

*На всех этапах подготовки* в основном выполняются упражнения с собственным весом тела и отягощениями: гантели переменной массы от 0,5 кг; до 5 кг; набивные мячи до 1 до 5 кг, штанги, резиновые жгуты, эспандеры различной жесткости, специализированные тренажеры.

Пример упражнений с преодолением собственного веса:

- Подъем на носки;
- Приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- Приседания на одной ноге;
- Выпад вперед левой ногой (левой)- пружинистые покачивания;
- Выпад в сторону правой ногой (левой)- пружинистые покачивания;
- Полуприсед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- Отжимания от стены двумя руками, левой и правой рукой поочередно;
- Отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке, с широким и узким расположением кистей;
- Подтягивания в висе на перекладине;
- Подтягивания горизонтальные;
- Подъем прямых ног в положении лежа на животе, на спине, на левом и правом боку поочередно;
- Подъем туловища лежа на животе, на спине;
- Лежа на спине - подъем ног и туловища одновременно;
- Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги;
- Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;
- Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше;
- Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднятие разноименных руки и ноги;
- Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение;
- Лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом;
- Лежа на спине. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола;
- Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;

- Сед углом ноги врозь руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны;

- Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Попеременное движение прямыми ногами вверх и вниз;

- Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку;

- Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад

Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг):

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

- Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях;

- Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости;

- Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно;

- Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх;

- Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение;

- Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Бросок мяча прямыми руками за спину;

- Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Выполняя наклон вперед, бросок мяча, двумя руками между ног назад;

- Основная стойка, мяч в согнутых руках на уровне груди. Бросок с шагом левой ногой вперед;

- То же - с шагом правой ногой вперед.

Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг):

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

- Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно;

- Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно;

- Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх;

- Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед

грудью;

- Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно;
- Стоя в наклоне руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища;
- Сгибание и разгибание рук; вращение в лицевой плоскости;
- Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (держа гантели прямым и обратным хватом);
- Стоя, руки с гантелями вниз. Одновременно подтягивание гантелей к подмышкам;
- Стоя или сидя руки с гантелями в стороны. Сведение рук перед грудью;
- Лежа на спине. Одновременный и попеременный жим гантелей;
- Лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°;
- Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх;
- Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх;
- Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей;
- Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам;
- Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, за головой, внизу. Подъем прямых рук вверх.

Примерный комплекс упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения, амплитуда движения, подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

- Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- Выпрыгивания из упора присев;
- Приседания с отягощением (глубокий сед, полуприсед);
- Прыжки с места в длину;
- Прыжки на скамейку-со скамейки с двух ног, на каждой ноге поочередно;
- Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- Прыжки с обручем;
- Прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, вперед и назад;
- Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.;

- Использование упражнений с сопротивлением (эспандеры, жгуты).

Целесообразно также использовать подвижные игры и эстафеты с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

### *Развитие быстроты*

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно- мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений.

Скоростные качества человека определяются, прежде всего такими факторами как наследственность возраст, пол, состояние нервно - мышечного аппарата (механизм), времени суток и др.

Для развития быстроты необходима большая мобильность нервных процессов.

Для развития быстроты спортсменов с поражением ОДА следует включать в занятия спортивные и подвижные игры, прыжков, метаний, стартовых ускорений, специальных упражнений в воде (на первых этапах подготовки - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты (скоростных качеств)

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля, волана, теннисного мяча; частота шагов:

- бег на месте -10 с;

- бег на месте с опорой руками о шведскую стенку или гимнастический поручень;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;

- бег со сменой направления (зигзагом, спиной вперед);

- подвижные игры, эстафеты.

- плавание 4-6 x (10-15м) с максимальной скоростью
- 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак высокий темп;
- игра в пятнашки.

### *Развитие выносливости*

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась.

В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость - длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- уровнем развития волевых качеств.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость разделяют на: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение

длительного времени без снижения эффективности действий.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость — способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Специальная выносливость — это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации уровень её развития, зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена; (быстроты и гибкости работающих мышц)
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Примерный комплекс упражнений для развития выносливости.

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- Бег равномерный и переменный на разные дистанции;
- Ходьба, бег на лыжах на разные дистанции;
- Плавание на длинные дистанции;
- Спортивные игры баскетбол, футбол, водное поло;
- Различные упражнения выполняемые методом повторных усилий, с применением отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств.
- Тренировочные игры со специальными заданиями.

Так же для развития выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки.

*Примерный комплекс упражнений круговой тренировки  
для развития выносливости*

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- Прыжки на месте;
- Прыжки многоскоки;
- Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться;
- Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище;

- Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться;
- Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч;
- Отжимания от пола;
- Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот;
- Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение;
- Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх;
- Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге);
- Прыжки вверх с высоким подниманием колен;
- Прыжки из стороны в сторону;
- Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе;
- Вращение ног в положении лежа на спине;
- Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке);
- Отталкивания от стены двумя руками;
- Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке;
- Из положения сидя упор двумя руками за спиной – сгибание и разгибание рук.

Комплексы упражнений, а также входящие в них задания подбираются в зависимости от характера патологии ребенка и двигательных возможностей.

Нагрузка по заданному отрезку времени или по заданному количеству раз с временным интервалом на смену упражнения.

### *Развитие гибкости*

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных



упражнений амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или “запасом гибкости”.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается.

#### *Примерный комплекс упражнений для развития гибкости*

Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами
  - вперед-вверх, в стороны-вверх;
  - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
  - повороты, наклоны и вращения головой;
  - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой (скакалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты

туловища – руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты;

- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу;
- сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны
- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола;
- лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола;
- лежа на груди. Прогнуться, взявшись рукой за стопу разноименной ноги;
- упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15 мин.

### *Развитие ловкости и координации*

Ловкость (координационные способности) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями, зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях. Для развития специализированных восприятий

основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники.

### *Примерный комплекс упражнений для развития координационных способностей*

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- разнонаправленное вращение руками;
- разнонаправленное вращение руками и ногами в положении сидя на полу;
- разнонаправленные вращения разноименными рукой и ногой из положения стоя и др. сложно-координационные упражнения;
- челночный бег;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки СФП включает воздействия на те мышечные группы,

системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально - подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

#### Имитационные упражнения на суше

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками из разных исходных положений тела (в положении стоя вертикально, стоя в наклоне, сидя, лежа на груди и на спине и т.д.) по элементам и в полной координации. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Специальные силовые упражнения знакомят с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками и ногами, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами, парашютам, гидротормозами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании, выполняются с применением специальных силовых тренажеров.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках дистанций с применением таких средств, как лопатки для плавания различной площади,

гидротормоз, резиновые жгуты, блоки. Чтобы избежать нарушение техники плавания, следует чередовать плавание с лопатками и без них.

Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания. В качестве относительно легкого отягощения (гидротормоза) используют второй купальник или футболку, шорты, для большего отягощения – парашюты. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30с. Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнований рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца.

В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости. Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на коротких отрезках (дистанция зависит от функционального класса спортсмена), а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей спортивной дистанции .

*В группах начальной подготовки* совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды.

### **Техническая подготовка**

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в условиях соревновательной борьбы.

Главная проблема технической подготовки состоит в определении оптимального способа выполнения действия с учетом влияния имеющегося

у спортсмена дефекта.

Основными задачами технической подготовки спортсменов являются:

- развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;

- выявление и исправление ошибок;

- формирование и совершенствование стиля плавания с учетом функциональных особенностей спортсменов.

Средства и методы технической подготовки:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации (видеокамера);

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в виде спорта плавание;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой вида спорта плавание;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от функциональных особенностей спортсмена, техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств.

*На этапах начальной подготовки* основное содержание занятий технической подготовки составляет освоение с водой с использованием максимально возможного числа подводных адаптационных упражнений, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы, изучение элементов техники плавания с учетом функциональных возможностей спортсмена, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

*На тренировочных этапах* основное содержание занятий технической

подготовки составляет совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

*На этапах совершенствования спортивного мастерства* - совершенствование техники узкоспециализированных способов плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации, развитие скоростных качеств.

Тренировочные средства.

К основным тренировочным средствам относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.
- плавательный инвентарь.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания

дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке спортсмена, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Особенность тактической подготовки в спорте лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание) – зависит от индивидуальных функциональных и физических возможностей спортсмена, основного и сопутствующих заболеваний.

*Общие методические указания по реабилитационным мероприятиям в работе с детьми можно сформулировать следующим образом:*

1. Учитывать характер заболевания/состояния, послужившего причиной инвалидности, его стадию.
2. Принимать во внимание психомоторное развитие обучающегося.
3. Наблюдать за особенностями реакции на тренировку.
4. Осуществлять строгий медико-педагогический контроль за обучающимися.
5. Учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества выполнения, вялость, отказ от выполнения).
6. Переход к занятиям по комплексу с большей психофизической нагрузкой необходимо осуществлять постепенно, добавляя новые упражнения в старый комплекс.
9. Начинать и заканчивать тренировку легким поглаживанием, этот прием включать и между упражнениями, как и дыхательные упражнения, чтобы расслабить мышцы ребенка, успокоить его, дать ему отдых после сложного упражнения – снизить нагрузку на его организм.

16. Учебно-тематический план представлен в приложении № 13 к Программе.



## V. Особенности осуществления спортивной подготовки

17. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание):

– реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА;

– распределение обучающихся на функциональные группы определяется спортивной школой самостоятельно;

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

– порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки определяется спортивной школой 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 лиц разных функциональных групп с учетом гендерных и функциональных особенностей;

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

– для обучающихся проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

– для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

– возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц

с поражением ОДА» (дисциплина плавание) не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

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

18. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м);

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

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 14 к Программе) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА обучающихся;

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 15 к Программе) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА обучающихся;

– 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.

## 19. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

19.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19.3. С целью профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы тренеры-преподаватели должны проходить программы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

20. Информационно-методические условия реализации Программы.

20.1. Нормативные документы:

Всемирный антидопинговый кодекс (2021 г).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской классификации»;

Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»»;

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

20.2. Список литературных источников

«Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г.;

Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.

Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.

Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.

Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156

20.3. Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Функциональные группы	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)						
	не ограничивается						
	Возрастные границы обучающихся (лет)						
	7		9		12		14
	Наполняемость групп (человек)						
	2		2		1		1
	4		3		2		1
6		4		2		1	
Недельная нагрузка в часах							
I функциональная группа	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
II функциональная группа					16-18	18-20	20-22
III функциональная группа	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2		3		4		4	

Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки						ЭВСМ	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года		
<b>I функциональная группа</b>								
Общая физическая подготовка	100		100		130	126	124	96
Специальная физическая подготовка	60		90		120	176	136	230
Техническая подготовка	108		140		166	166	200	186
Тактическая подготовка	6		10		12	18	24	24
Психологическая подготовка	6		16		18	40	48	48
Теоретическая подготовка	16		28		30	34	46	40
Участие в спортивных соревнованиях	10		12		14	20	30	32
Инструкторская и судейская практика	0		10		12	18	30	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		10		18	26	30	42
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>		<b>416</b>		<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
<b>II функциональная группа</b>								
Общая физическая подготовка	116	132	130		164	220	254	220
Специальная физическая подготовка	62	72	104		126	230	258	328
Техническая подготовка	88	96	100		126	180	210	210
Тактическая подготовка	6	8	10		12	18	24	30
Психологическая подготовка	8	12	16		18	48	50	52
Теоретическая подготовка	16	20	24		30	36	46	42
Участие в спортивных соревнованиях	10	12	12		14	26	30	44
Инструкторская и судейская практика	0	4	10		12	38	30	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10		18	36	34	64
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>		<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>III функциональная группа</b>								
Общая физическая подготовка	112	148	160		188	194	214	180
Специальная физическая подготовка	62	82	120		142	252	284	350
Техническая подготовка	96	114	158		180	184	220	220
Тактическая подготовка	6	10	10		12	18	24	30
Психологическая подготовка	8	14	16		20	48	50	52
Теоретическая подготовка	16	20	24		30	36	46	42
Участие в спортивных соревнованиях	6	10	12		16	26	30	44
Инструкторская и судейская практика	0	8	10		16	38	34	58
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	10		20	36	34	64
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>		<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

**Функциональные группы лиц,  
проходящих спортивную подготовку  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание)**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»):</p>	«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		<p>значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением</p>	<p>«S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p>



		<p>нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной</p>	S/SB/SM9», «S/SM10»;

		<p>нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	-	14	14	14

	Российской Федерации				
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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

### 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
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

### Календарный план воспитательной работы

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

		мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением 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, 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
------	---	---	----------------



Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раза в год	– информирование спортсменов о запрещенных веществах; – ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; – повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	-
	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)	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раз в год	– информирование спортсменов о запрещенных веществах; – ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; – ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; – повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья

	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	-
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раз в год	спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение строевых и порядковых упражнений; овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия
	Развитие способности спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их
	Помощь обучающимся групп начальной подготовки в освоении технически плавания
	Участие в судействе соревнований
	Ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступлений в соревнованиях)
Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Проведение разминки, заминки, правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися, помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании техники плавания
	Составление конспекта занятия и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл и комплекса учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей
	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки
	Показательные выступления; проведение мастер-классов, воспитательных бесед в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах
	Изучение правил вида спорта
	Участие в судействе соревнований

Приложение 8  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

Вид мероприятий (средств)	Содержание мероприятий, средств	Сроки
Медицинские мероприятия	Диспансерное обследование (врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием, углубленное медицинское обследование)	для обучающихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных группах -1 раз в год
		для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства -2 раза в год
	Текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям	накануне соревнований
Медико-биологические мероприятия	Фармакологические средства восстановления: витамины, растения-адаптогены (женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др.)	В течение всего периода реализации программы, с учетом индивидуальных особенностей
Восстановительные средства	Пассивный отдых: ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов	В течение всего периода реализации программы, с учетом индивидуальных особенностей
	Активный отдых: очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин.	В течение всего периода реализации программы, после упражнений с большой нагрузкой для ускорения процессов восстановления и снижения нагрузки на психическую сферу

		спортсмена.
	<p>Гидропроцедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С)</li> <li>- процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C).</li> <li>- теплые ванны различного химического состава (при объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны; после скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).</li> </ul>	<p>на всей продолжительности тренировочного процесса</p> <p>утром до тренировки или после дневного сна</p> <p>после тренировки</p> <p>через 30-60 мин. после тренировочных занятий или перед сном, продолжительностью 10-15 мин</p>
	Суховоздушные бани - сауны	В течение всего периода реализации программы, с учетом индивидуальных особенностей
	Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.	В течение всего периода реализации программы, с учетом индивидуальных особенностей
Психологические средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы, с учетом индивидуальных особенностей

Приложение 9  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

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

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

Сокращение, используемое в таблице:  
«И.П.» – исходное положение.

Приложение № 10  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>I функциональная группа</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
<b>II функциональная группа</b>				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>III функциональная группа</b>				
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

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

Приложение № 11  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>I функциональная группа</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<b>II функциональная группа</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
<b>III функциональная группа</b>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	



4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

Приложение № 12  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>I функциональная группа</b>				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальн ое
<b>II функциональная группа</b>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальн ое
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальн ое
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>III функциональная группа</b>				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине.	количество	-	максимальн

	Жим гантелей весом 1 кг	раз		ое
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	максимальн ое
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

Приложение № 13  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

### Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики плавания в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах плавания вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплине плавания вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, 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.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	спорта		<p>спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>



Приложение № 14  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

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

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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 плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Приложение № 15  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния 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.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1