

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
дисциплина - плавание  
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения  
спортивной школы олимпийского резерва  
по водным видам спорта «Экран»**

**I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина - плавание (далее – Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина – плавание.

1.2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки совокупности минимальных требований;

- всестороннее физическое и нравственное воспитание обучающихся (спортсменов);

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся (спортсменов) посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд. Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке по плаванию спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, приема контрольно-переводных нормативы (далее - КПН) для этапа начальной подготовки (далее - НП), учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее – Т (СС)), этапа совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ), и этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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

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

Таблица 1

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

**\*При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта (приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634).**

Для участия в индивидуальном (конкурсном) отборе для зачисления на этапы спортивной подготовки, поступающие должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Поступающие лица, должны быть с сохранным интеллектом и отсутствием эпилепсии, имеющие явно выраженную форму нарушений и ограничений активности, классифицируемые по данному виду спорта и дисциплине, согласно функциональной классификации Международного паралимпийского комитета (МПК), желающие заниматься спортом и, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с требованиями реализуемой в Учреждении Программы.

Возраст обучающихся (спортсменов) на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта.

В соответствии с п. 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки Учреждение самостоятельно определяет максимальную наполняемость, не превышающую двукратного количества обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Осуществления спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ПОДА) дисциплина - плавание, основаны на особенностях реализации Программа с учетом степени поражения и функциональных возможностей обучающихся. Для этого обучающихся (спортсменов) разделяют на функциональные группы.

Классификация обучающихся (спортсменов) выполняет две основные функции:

- определение пригодности спортсмена для участия в соревнованиях;
- группирование спортсменов для участия в соревнованиях.

Критерии годности основываются на специфических задачах, требуемых для принятия участия в соревнованиях по конкретному виду спорта и дисциплине. Как следствие, спортсмен может соответствовать критериям годности в одном виде спорта, но не соответствовать им в другом виде спорта.

Годность спортсмена к участию в соревнованиях определяется в соответствии с Кодексом и Международным стандартом оценки спортсмена в паралимпийском спорте. Для того чтобы быть годным к участию в соревнованиях, должно быть поражение, приводящее к ограничению активности, постоянным и доказанным. Поражение должно ограничивать возможность спортсмена соревноваться на равных в спорте высших достижений со спортсменами без инвалидности. Если спортсмен имеет ограничение активности, которое не является постоянным и/или не ограничивает возможность спортсмена соревноваться на равных в спорте высших достижений со спортсменами без инвалидности, то он считается непригодным для участия в соревнованиях среди инвалидов. Если спортсмен не соответствует критериям годности в определенном виде спорта или дисциплине, то он не допускается к участию в соревнованиях.

Функциональные группы и функциональные классы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени ограничения и функциональных возможностей, согласно Правилам функциональной классификации Международного паралимпийского комитета (МПК) в спорте лиц ПОДА дисциплина плавание, требующихся для занятий спортивной дисциплиной плавание.

Таблица 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
<b>I</b>	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	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («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	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		<p>церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): 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</p>	
--	--	---	--

		верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
<b>II</b>	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая 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</p>	Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».

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

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

		<p>(«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»).

Спортивные функциональные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета (МПК), позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе для участия в спортивных и физкультурных мероприятиях и организации тренировочных занятий: «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».

МПК обозначает спортивные классы в соответствии со стилями плавания:

Классы в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляй – «S» - 1 - 10;

Классы в плавании брассом - «SB» - 1 - 9;

Классы в комплексном плавании «SM» - 1 - 10;

Чем выше номер функционального класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности, а класс 10 – минимальной неспособности.

Спортивная подготовка включает в себя участие в соревнованиях, предусмотренных реализуемой Программой. Спортсмены проходят спортивную медико-функциональную классификацию, позволяющую условно «уравнять шансы на победу» и соревнуются внутри своего класса (или с использованием функционального коэффициента при подсчете результатов). И так происходит внутри каждой нозологической группы. Оценка спортсменов, в соответствии с установленными МПК методиками, включает несколько компонентов:

- соответствие критериями годности (см. Приложении № 2 к ФССП),
- физическая оценка (установление функционального статуса на суше),
- техническая оценка (установление функционального статуса на воде),
- оценка при наблюдении на соревнованиях (проводится в том случае, если группа классификаторов считает, что это необходимо для завершения оценки спортсмена).

Также спортсменам присваиваются коды исключения (в зависимости от функциональных ограничений) для участия в соревнованиях:

<b>Н</b> – нарушение слуха (требуется световой сигнал)	<b>Н</b> – не слышит	<b>6</b> – попытка касания двумя руками одновременно
<b>У</b> – приспособление для старта	<b>1</b> – старт одной рукой	<b>7</b> – касание любой верхней частью туловища
<b>Е</b> – неспособность выполнить «захват» для старта на спине	<b>2</b> – брасс касание одной рукой	<b>8</b> – способен выполнить разворот правой стопы
<b>А</b> – требуется помощь ассистента	<b>3</b> – брасс одновременная попытка касания второй	<b>9</b> – способен выполнить разворот левой стопы



	рукой	
<b>Т</b> - Тайперы	<b>4</b> - баттерфляй касание одной рукой	<b>12</b> – свисание ноги или попытка отталкивания ногой
<b>В</b> - Светонепропускающие очки	<b>5</b> – баттерфляй одновременная попытка касания второй рукой	<b>(+)</b> - способен выполнить движение ногами «баттерфляй»

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной плавание вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» определяется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин определяются Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах НП и Т (СС) и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивной дисциплины, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

Формирование групп обучающихся и правильный подбор - является немаловажным положительным фактором тренировочного процесса. При работе группы с однотипным характером дисфункции организма индивидуальные тормозящие факторы одного участника на определённых этапах становятся общей проблемой, снижают эффективность тренировочного процесса. При работе смешанной группы частные проблемы не вызывают заикленности всего коллектива и позволяют нивелировать сложности, связанные с индивидуальными дисфункциями. В зависимости от состава группы варьируется количество помощников или сопровождающих. Для них необходимым является: умение плавать, умение оказывать первую медицинскую помощь, знать необходимые медицинские особенности участников данной группы.

### Объем Программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

Планирование тренировочных занятий по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья, графиком обязательных реабилитационных и лечебных мероприятий, связанных с основным заболеванием спортсмена.

В зависимости от изменений функциональных возможностей и состояния физического здоровья, занимающихся на этапах спортивной подготовки, общее количество часов объема тренировочной нагрузки в год, и (или) количество занятий, установленное ФССП может быть сокращено, но не более, чем на 25%.

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы включающие:**

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

\*Объём и целесообразность проведения тренировочных мероприятий определяет тренер-преподаватель по согласованию со спортивным врачом, индивидуально, исходя из решения текущих задач подготовки, с учетом основного и сопутствующего заболевания обучающегося.

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплина плавание;
- наличие присвоенного функционального класса и кодов исключения;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях по форме утвержденной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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»;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (наличие сертификата РУСАДА на текущий год).

- наличие полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;

- наличие полиса обязательного медицинского страхования ОМС

Учреждение направляет обучающегося (спортсмена) и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании:

- утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Количество и целесообразность проведения спортивных мероприятий определяет тренер - преподаватель по согласованию со спортивным врачом, индивидуально, исходя из решения текущих задач подготовки, с учетом основного и сопутствующего заболевания обучающегося.

### Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всем компонентам подготовки. Наряду с этим менее значимые соревнования выполняют важную подготовительную функцию в учебно-тренировочном процессе, является фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

#### Основные соревнования

Для обучающихся разных этапов подготовки, основными являются соревнования разного уровня.

Например:

- для обучающихся (спортсменов) на этапе начальной подготовки основными соревнованиями являются первенства Учреждения;

- для обучающихся (спортсменов) на тренировочных этапах – первенства и чемпионаты Санкт-Петербурга и первенства России;

- для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными являются первенства и чемпионаты России, международные соревнования, первенства и чемпионаты Мира, Европы, Паралимпийские игры.

Чем выше стаж и мастерство обучающегося (спортсмена), тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь спортивных соревнований.

#### **Отборочные соревнования**

Для разного уровня подготовки обучающихся (спортсменов) отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменов такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты Санкт-Петербурга, по итогам которых формируются сборные команды Санкт-Петербурга для участия в первенствах и чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, такие как этапы отбора к главным стартам международного календаря - чемпионатам Европы, Мира, Паралимпийским играм.

#### **Контрольные соревнования**

Все другие старты, входящие в официальные Календари и Календари Учреждения являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях обучающиеся, конкурируя с сильными соперниками, могут показать более высокие спортивные результаты и установить личные рекорды.

И другие виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме показательных стартов, спортивных эстафет, спортивных праздников, открытых учебно-тренировочных занятий.

### **2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

- особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание» вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового Учебно-тренировочного плана (**см. Приложение № 1**).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, рассчитанный на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки в период активного отдыха и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Занятия, в том числе, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Время занятий устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

**Календарный план воспитательной работы  
с учетом специфики функциональных возможностей обучающихся.**

Таблица 6

№ 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; - воспитание дисциплинарных навыков на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	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; - 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>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед, предусматривающих: - Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни; - формирование неприятия вредных	В течение года

		<p>привычек, (осознание последствий употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физической активности, двигательной реабилитации,</li> <li>- контроль здоровья и функциональных возможностей.</li> </ul>	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью</li> <li>— и занятием избранным спортом;</li> <li>— обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>— знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>— знание способов закаливания и укрепления иммунитета</li> <li>— формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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, реабилитационных и медицинских мероприятий)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы, встречи с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта с содержанием тематики патриотического воспитания (уважения к государственной символике, формирования чувства ответственности, на примере героев спорта нашей страны, почитание спортивных традиций);</li> <li>- проведение Олимпийских (паралимпийских уроков, викторин);</li> <li>- история развития олимпийских и паралимпийских игр</li> <li>- история развития паралимпийского плавания в России и за рубежом.</li> </ul>	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), подъем государственного флага, флага города, школы, награждения, вручение наград и наградной атрибутики на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам страны, организуемых в том числе Учреждением.	В соответствии с планом проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>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

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие спорта на личностные качества.

Воспитательная работа в Учреждении направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Главными задачами воспитания является развитие у обучающихся высоких моральных качеств и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, дисциплинированности и трудолюбия. В основном, решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Важным методом в формировании нравственного воспитания спортсменов является метод убеждения, которое во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Здесь может быть целесообразен достаточно требовательный, авторитарный метод работы, но обязательно сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и строжайшим соблюдением морального кодекса.



Метод поощрения может быть в виде положительной оценки действий и поступков обучающихся, в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Учитывая функциональные особенности обучающихся, для них свойственна относительная неустойчивость и разнообразие интересов, неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости, снижения активности у обучающихся является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. На учебно-тренировочном занятии следует отметить хотя бы раз каждого спортсмена и всю группу в целом. Большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. На информационном сайте Учреждения должна быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, достижениях обучающихся, поздравления с их большими и маленькими, личными победами и рекордами.

Формирование мотивации на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Практически воспитание волевых качеств обучающихся осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований различного ранга, самоконтроле достижения поставленных целей, выполнения домашних заданий. Воспитание умения определять главные и второстепенные цели, результаты в главном и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи.

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. Приложение № 2)**

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися (спортсменами) тех возможностей для роста результатов, которые дают различные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть структурой тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению некоторых судейских обязанностей совместно с судьей соревнований.

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных мероприятий и соревнований в группах начальной подготовки, уметь подбирать упражнения для проведения разминки по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. Привлекаться к непосредственному судейству соревнований, проводимых в Учреждении.

Таблица 7

Этап подготовки	Содержание теоретических разделов по предметной области	примечание
тренировочный этап (спортивной специализации)	Краткая характеристика техники адаптивного плавания	в соответствии с графиком теоретической подготовки
	Правила соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА	
	Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма	
	Режим дня и питание спортсменов-инвалидов	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Влияние физических упражнений на организм человека	в соответствии с графиком теоретической подготовки
	Гигиена физических упражнений, самоконтроль при занятиях спортом	
	Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма	
	Спортивный инвентарь и оборудование, экипировка	
	Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет	
	Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде	
	Теоретические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания лиц с ПОДА.	
	Участие в организации и проведении разминки и судейства на Контрольных соревнованиях в группах в группах УТ.	
	Участие в организации и проведении разминки и	

	судейства в Контрольных соревнования в группах УТ	
Этап высшего спортивного мастерства	Гигиена физических упражнений при занятиях спортом и профилактика заболеваний	В соответствии с графиком теоретической подготовки
	Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида	
	Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет	
	Правила, организация и проведение соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА, противодействие допингу в спорте. Теоретические и практические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания.	
	Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде	
	Мастер – класс. Воспитательная беседа в группах НП, УТ	
	Участие в судействе контрольных соревнований	
Участие в судействе соревнований физкультурных и спортивных мероприятий		
	Участие в приеме контрольно-переводных нормативов в группах НП	май

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

Медицинская деятельность в Учреждении при реализации Программы спортивной подготовки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в учреждении, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке (Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности») городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144Н. «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является получение информированного добровольного согласия от гражданина или его законного представителя (Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»).

Медицинским персоналом Учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных Учреждения;
- организацию текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Врачебный контроль в спорте служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования 2 раза в год спортивными врачами, специалистами, врачами функциональной диагностики. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Таблица 8

	Вид контроля/ сроки	Цель контроля	Методические рекомендации
1	Этапный контроль (УМО) Февраль, Август.	<p>Проводится 2 раза в году (в начале и в конце сезона) на этапах спортивной подготовки. Его задачами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;</li> <li>- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;</li> <li>- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.</li> </ul> <p>По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях</p>	<p>Медицинский осмотр (УМО) обучающихся осуществляется врачами – специалистами в СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер» на основании результатов которого принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях врачом по спортивной медицине. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера.</p> <p><u>Первичные</u> врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации</p> <p><u>Повторные</u> (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения</p>

			<p>тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.</p>
2	Текущий контроль	<p>Проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных) в течение всего учебно-тренировочного процесса. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач следующего тренировочного дня.</p>	<p>В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, характер питания, умственная и физическая работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, наличие положительных и отрицательных эмоций.</p> <p><u>Для этого необходимо ведение личного спортивного дневника.</u> Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна, ортостатическая и кинетическая пробы, что дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.</p>
3	Оперативный контроль	<p>Предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Критерием готовности к выполнению</p>	<p>Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи;</p>

		следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным);</li> <li>- значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей;</li> <li>- жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.</li> </ul> <p>Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.</p>
4	Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочных мероприятий	Проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся, повышения эффективности тренировочного процесса;	Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и соответственно этапом многолетней подготовки, и видом контроля (этапный текущий и оперативный)

Углубленные медицинские обследования для обучающихся (спортсменов) с ограниченными возможностями здоровья (паралимпийцев) проводятся 2 раза в год по отдельным программам проведения УМО согласно к Порядку,<sup>1</sup> как правило, включающим:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития;
- оценку уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
  - оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
  - выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
  - выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
  - прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
  - определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
  - медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

#### **Этап начальной подготовки 1-го года обучения**

<sup>1</sup> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н, Прил.1, п.10

Зачисление в группы начальной подготовки (далее – НП) 1-го года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н.

#### **Этап начальной подготовки 2 - года обучения**

УМО обучающихся в группах НП 2-го года обучения проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н.

#### **Учебно-тренировочные этапы (спортивной специализации) (от 1 года до 5 лет)**

УМО зачисленных на тренировочные этапы (далее – Т (СС)) проводится специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (в СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер») в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н.

#### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

УМО обучающихся на этапах ССМ и ВСМ проводится специалистами врачами – специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины в СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер», амбулаторно-поликлинических учреждений, центров лечебной физкультуры и спортивной медицины в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильность режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях на основании обследования спортсмена врачом по спортивной медицине в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н в Приложении № 1 п. 40 - Порядка.

Биохимический контроль в спорте важен при адаптации организма к физическим нагрузкам в группах ССМ и ВСМ. При перетренировке, и патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

Психологический контроль в спорте дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. Использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности, для распознавания возможностей спортсмена в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Психологический контроль состояния спортсмена включает в себя обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. В Учреждении, реализующем Программу спортивной подготовки, контролирующая роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных

процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической.

#### **2.4. Планы применения восстановительных средств**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения спортивных соревнований различного уровня.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических, медико-гигиенических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся (спортсменов), при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);

- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);

- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе НП проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха, обязательных прогулок на свежем воздухе.

На Т (СС) и этапе ССМ вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.



Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства по согласованию со спортивным врачом и врачом, курирующим основное заболевание:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный, гидромассаж);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета спортивного комплекса, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинских учреждений.

Для обучающихся на этапах ВСМ составляется, индивидуальная программа восстановительных мероприятий совместно с врачами-специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом-физиотерапевтом, мануальным терапевтом, психотерапевтом, травматологом-ортопедом и тренером-преподавателем, где учитывается клиническое течение основной патологии, функциональный статус и вид спорта.

### Восстановительные средства и мероприятия (примерный план)

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Методические рекомендации
<b>Педагогические средства</b>			
1	Пассивный отдых	В расписании учебно-тренировочных занятий и периоды подготовки	Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
2	<b>Активный отдых</b>		После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом
2.1	Активный отдых. Подвижные игры на воде. ЛФК. Разнообразный, интересный досуг.	В расписании занятий и периоды подготовки, и календарным планом мероприятий	
2.2	Активный отдых. Гидропроцедуры.	В расписании Занятий и периоды	

		подготовки и календарным планом мероприятий	не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.
2.3	Активный отдых. Компенсаторное плавание.	В расписании занятий и периоды подготовки и календарным планом мероприятий	
2.4	Активный отдых. Релаксация.	В соответствии с календарным планом мероприятий	
2.5	Активный отдых. Переключение на смежные виды спорта.	В расписании занятий и периоды подготовки и календарным планом мероприятий	

#### **Психологические средства**

1	Аутогенная и психорегулирующая тренировка	В расписании занятий и периодами подготовки и календарным планом мероприятий	Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.
2	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные практики, музыка для релаксации	В расписании занятий и периоды подготовки и календарным планом мероприятий	
3	Интересный и разнообразный досуг	В расписании занятий и периоды подготовки и календарным планом мероприятий	
4	Благоприятный психологический микроклимат	Все периоды	

#### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты			
1	Рациональным питанием	Все периоды	Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul>
2	физические (физиотерапевтические) средства	В соответствии с расписанием занятий и периодами подготовки и календарным планом мероприятий	<p>К физическим средствам восстановления относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);</li> <li>- суховоздушная (сауна) и парная бани;</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>- физиотерапевтические процедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.</li> </ul> <p>!По рекомендации врача.</p>
3	фармакологические препараты	Весь период	<p>Витаминно-минеральные комплексы; Биологические добавки.</p> <p>!По рекомендации врача.</p>
<p>Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).</p>			

Восстановительные мероприятия целесообразно применять, начиная с этапа Т (СС).

**Этап Т (СС) до 3-х лет обучения** восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведение занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

**Этап Т (СС) свыше 3-х лет обучения** основными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для Т (СС) 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в спортивных соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ педагогическими и дополнительными средствами восстановления являются:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности;
- увеличение времени, отводимого на восстановление организма.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияния этих средств на организм спортсмена.

Объём, методы и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет самостоятельно тренер-преподаватель и лечащий врач спортсмена-инвалида, индивидуально, исходя из решения текущих задач подготовки, с учетом основного и сопутствующего заболевания.

### **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина - плавание обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.2. На этапе НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники плавания вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для этапа второго года обучения;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.3. На Т (СС):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплина плавание;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях дисциплиной - плавание вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата 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 опорно-двигательного аппарата»;
- 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 обучения;

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

- повышать уровень спортивной квалификации (выполнять спортивные разряды ЕВСК)), необходимый для перевода или зачисления на этап ССМ;

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

#### 3.4. На этапе ССМ:

- 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 опорно-двигательного аппарата дисциплиной плавание;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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 перевода или зачисления на этап ВСМ;

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

#### 3.5. На этапе ВСМ:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений;

- 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.

3.6. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (спортсменов) по видам спортивной подготовки по периодам обучения (годам) и этапам спортивной подготовки на основании:

- комплекса контрольных упражнений (далее – КПН),
- перечня тестов и (или) вопросов по видам спортивной подготовки, не связанных с физическими нагрузками;
- учета результатов участия обучающегося (спортсмена) в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины плавание (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>Для спортивной дисциплины плавание (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>Для спортивной дисциплины плавание (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	

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

На этап НП поступающие лица зачисляются с 7 лет, при наличии выписки, подтверждающей сохранность интеллекта и отсутствие эпи-синдрома, имеющие явно выраженную форму нарушений и ограничений активности, классифицируемые по данному виду спорта согласно функциональной классификации Международного параолимпийского комитета (МПК) в спорте лиц с поражением ОДА, дисциплина - плавание, желающие заниматься спортом и имеющих медицинский допуск по форме, утвержденной Приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 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» противопоказаний в соответствии с требованиями реализуемых Программ в Учреждении

**Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки**

Таблица 11

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I – II группа	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м
	III группа	Умение проплыть 25 м	Умение проплыть 25 м
2 год	I – II группа	Динамика результата Умение проплыть 50 м	Динамика результата Умение проплыть 50 м
	III группа	Динамика результата Умение проплыть 100 м	Динамика результата Умение проплыть 100 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода или зачисления на этап Т (СС) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			9	8
<b>Для спортивной дисциплины плавание (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>Для спортивной дисциплины плавание (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>Для спортивной дисциплины плавание (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

<\*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям.

На Т (СС) поступающие зачисляются на конкурсной основе с 9 лет:

- прошедшие подготовку, не менее 1 года в группах НП и при условии выполнения норматива II юношеского спортивного разряда.

- наличие соответствующих заключений (справок) медицинских организаций обязательно.

Переход с этапа периода (года) спортивной подготовки осуществляется при выполнении КПН и разрядных требований.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической  
подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку  
на тренировочном этапе подготовки**

Таблица 13

Период подготов ки	Функцион альные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	II группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами -	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники



		оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	III группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
Разряд ЕВСК Дистанция		2ю	2ю
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
Разряд ЕВСК Дистанция		1ю	1ю
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
3 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
Разряд ЕВСК Дистанция		III	III
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
4 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
	II группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник

	III группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
Разряд ЕВСК Дистанция	II		II
	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
5 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
	II группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
	III группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
Разряд ЕВСК Дистанция	I		I
	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

На этапе Т (СС) оценка уровня спортивных результатов осуществляется на основании выполнения требований для присвоения спортивного разряда Единой всероссийской спортивной классификации.

Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также учитываются результаты обучающегося (спортсмена), показанные на официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта.

В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена (при наличии соответствующего документа) возможности принять участие в квалификационных спортивных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность приема КПН в другие сроки.

Для организации перевода на следующий этап и (или) период этапа ежегодно в Учреждении создается Комиссия приема КПН и утверждается регламент ее работы.

Продолжительность обучения на этапе Т (СС) зависит от физического развития обучающегося, его функциональных возможностей.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет КПН, соответствующие определенному, более высокому этапу

и (или) периоду спортивной подготовки, он может быть переведен и (или) зачислен на соответствующий этап период (год) обучения. Например, если спортсмен после года занятий в тренировочной группе выполняет норматив КМС, то он может быть зачислен в группу 1-го года обучения этапа ССМ.

**КПН и уровень спортивной квалификации для перевода и (или) зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины плавание (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>Для спортивной дисциплины плавание (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>Для спортивной дисциплины плавание (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
			1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
2.	Для спортивных дисциплин плавание	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

<\*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям.

Этап ССМ формируется из обучающихся (спортсменов) при наличии спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», а перевод по периодам (годам), обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, специального медицинского заключения (физкультурного диспансера) и выполнения КПН.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе ССМ**

Таблица 15

Период подготовки	Уровень спортивной подготовки	Юноши	Девушки
1 год	Разряд ЕВСК	КМС	КМС
	Дистанция	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	Разряд ЕВСК	КМС	КМС
	Дистанция	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

<\*> на этап ССМ переводятся и (или) зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

### **Нормативы КПН и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для перевода и (или) зачисления на этап ВСМ по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			8	
			40	30
<b>Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)</b>				
<b>Для спортивной дисциплины плавание (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	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси- мальное
<b>Для спортивной дисциплины плавание (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	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
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	макси- мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	макси- мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (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	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
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	макси- мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	макси- мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Для спортивных дисциплин плавание,	Спортивное звание «мастер спорта России»		

<\*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям.

Этап ВСМ формируется из спортсменов, выполнивших норматив и получивших спортивное звание «мастер спорта России», показывающих стабильно высокие результаты, членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, чемпионатах Мира, Европы.

## Оценка уровня технико-тактической подготовки на этапе ВСМ

Таблица 17

Период подготовки	Уровень спортивной подготовки	Юноши	Девушки
1 год	Разряд ЕВСК	МС, МСМК, ЗМС, чемпион, призер России, участник официальных международных соревнований (динамика спортивных результатов)	МС, МСМК, ЗМС, чемпион, призер России, участник официальных международных соревнований (динамика спортивных результатов)

На этап ВСМ зачисляются и (или) переводятся спортсмены выполнившие норматив спортивного звания «Мастер спорта России». Уровень спортивных результатов оценивается в официальных спортивных соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина - плавание, и занятого на них места с учетом возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку. Период прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничен. Зачисление спортсменов на этап ВСМ осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга на основании решения Комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

Система КПН последовательно охватывает весь период обучения. КПН меняются в зависимости от этапа и периода (года) обучения. Для групп НП, Т (СС), групп ССМ выполнение КПН является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Для перевода обучающихся на следующий этап подготовки учитывается динамика роста спортивных результатов, физическое развитие обучающегося и его функциональные возможности. При положительной динамике роста спортивных результатов и выполнении КПН, в соответствии с утвержденными требованиями ФССП, для перевода (зачисления) на конкретный этап спортивной подготовки, обучающийся переходит на следующий этап спортивной подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий этап подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на прежнем этапе спортивной подготовки.

В случаях, если обучающийся (спортсмен), прошедший необходимую подготовку в течении не менее одного года, выполняет КПН, соответствующие определенному, более высокому этапу спортивной подготовки, он может быть переведен на данный этап и (или) период (год) спортивной подготовки, при условии медицинского допуска врачебно-физкультурного диспансера (специализированного учреждения).

### Рекомендации к спортивным результатам (ЕВСК) по виду спорта « плавание» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Таблица 18

Наименование этапа	Период обучения	Девочки/Женщины	Мальчики/Мужчины
Этап начальной подготовки	1 год	-	-
	2 год	-	-
Тренировочный этап	1 год	II юн.	II юн.
	2 год	I юн.	I юн.
	3 год	III р.	III р.
	4 год	Пр.	Пр.
	5 год	I р	I р

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1 год	КМС	КМС
	2 год	КМС (динамика)	КМС (динамика)
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Весь период	МС	МС

#### **IV. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

4.1. Плавательный бассейн, объект повышенной опасности и плавание является экстремальной дисциплиной вида спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требующий различных подходов к обеспечению безопасности.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся (спортсменов) осуществляется на основе

- обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта ПОДА дисциплина – плавание,
- обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся (спортсменов), проходящих спортивную подготовку.

Ответственность за безопасность обучающихся (спортсменов) во время учебно-тренировочного процесса в бассейне и зале возлагается на тренерско-преподавательский состав.

На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности под личную подпись или подпись законного представителя спортсмена.

Присутствие помощников и сопровождающих необходимо для знакомства и создания доверительного отношения к персоналу и занятию в целом.

Тренер-преподаватель обязан:

- провести построение и переключку группы перед началом учебно-тренировочного занятия с последующей записью в журнале;
- не допускать увеличения числа обучающихся (спортсменов) в группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку директору Учреждения о происшествиях различного рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного занятия в следующем порядке:

- тренер – преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся (спортсменов) через контроль, при отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- тренер - преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- тренер - преподаватель обеспечивает своевременный выход группы из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер - преподаватель несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

Присутствие обучающихся (спортсменов) в ванне бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна (дорожках).

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию, разрешается нырять не более чем одному спортсмену при тщательном контроле тренера-преподавателя до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочного занятия или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен

их устранить, а в случае невозможности это сделать отменить учебно-тренировочное занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за самочувствием всех обучающихся в группе, находящихся в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся (спортсменам) толкать друг друга и погружаться с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Тренеру - преподавателю должно быть хорошо видно каждого обучающегося в группе. Обучающиеся, не имеющие возможности надёжно зафиксироваться, должны быть под пристальным контролем тренера-преподавателя и, при необходимости, в тактильном контакте с ним. Необходимо оценить психологический настрой каждого обучающегося в группе. Возможно некоторым обучающимся, придётся уделить больше времени и внимания для восстановления спокойного психоэмоционального состояния. При этом другие обучающиеся группы не должны быть оставлены без внимания. В этой ситуации необходима помощь сопровождающих. Недосмотр за спортсменами в данной ситуации может свести на нет весь учебно-тренировочный процесс, вызвать стресс, травму, оказать серьёзное негативное воздействие на группу в целом.

Для устранения факторов способных вызвать стресс при входе в воду (таких, как падение на бортике, при снятии обуви или падение в воду с лесенки), следует уделить особое внимание страховке. Например, тренер-преподаватель находится на бортике бассейна возле лесенки, и, поддерживая, помогает спуститься обучающемуся, а помощник или сопровождающий находится в воде (предварительно продемонстрировав правильный спуск), и помогает ему зафиксироваться в безопасном, с точки зрения устойчивости, месте. Спуск в воду осуществляется по стационарным трапам с поручнями, шириной 1 м. или с использованием специальных электромеханических подъемников.

Следует также учесть, что при выполнении некоторых упражнений на начальном этапе подготовки, попадание воды в носоглотку может вызвать неприятные, болезненные ощущения, и процесс обучения может оказаться сорванным. Или, при неправильно выполненной страховке, лицо обучающегося (спортсмена) может полностью оказаться под водой и вызвать потерю ориентации, страх и панику. Страховка в данном случае осуществляется надёжной поддержкой головы обучающегося, таким образом, чтобы лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Другая рука, при необходимости, поддерживает спину или поясницу. При приобретении навыка контроля дыхания, обучающиеся смогут избегать неприятных ощущений во время занятий на воде. Использование зажимов для носа, при выполнении отдельных упражнений, на первых занятиях в некоторых случаях может дать положительный результат для ускорения процесса обучения. Как только обучающийся почувствует себя уверенно при выполнении упражнений, от зажимов следует отказаться. Первичные меры адаптации к воде, такие как кратковременное погружение, в воду и (или) «умывания» водой в бассейне, помогут избежать стрессовых ситуаций при выполнении дальнейших более сложных упражнений.

## **V. Рабочая программа**

5.1. В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая для каждого этапа подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Обучение двигательным действиям, спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и другими сопутствующими отклонениями в состоянии здоровья, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Работа с обучающимися спортсменами с ДЦП (с сохраненным интеллектом), требует от тренера индивидуального подхода и индивидуальной работы, так как нет «двух одинаковых» спортсменов даже внутри одного функционального класса по степени поражения. Многие занимающиеся групп начальной подготовки тренируются с сопровождением и не регламентировано по сроку нахождения на данном этапе. Обучение плаванию и спортивные успехи в разных нозологических группах требуют совершенно различного тренерского подхода, методик, и



оценочных инструментов. Формирование групп, с учетом функциональных классов, общение со спортсменами, постановка задач также нуждается в понимании разницы в функциональном, психологическом состоянии, и поведенческих действиях спортсменов.

С учетом особенностей обучающихся на этапах спортивной подготовки дисциплины плавание вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, для более детальной проработки основных задач при планировании учебно-тренировочных занятий должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи на всех этапах подготовки:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, стато-динамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Для спортсменов с диагнозом ДЦП должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи индивидуально. Из-за сложности поражений обучающихся с ДЦП, им периодически необходима плановая медицинская реабилитация или госпитализация в стационаре, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, что ведет к необходимости корректировки учебно-тренировочного плана и отсрочки спортивных результатов на неопределенный период.

## **5.2. Структура годичного цикла**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года и зависит от календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина - плавание определяется ФССП и возрастными особенностями обучающихся (спортсменов) (сенситивными периодами).

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах спортивной подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов с учетом функциональных возможностей обучающихся;
- продолжительность подготовки для их достижения с учетом функциональных возможностей обучающихся;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду с учетом функциональных возможностей обучающихся;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы с учетом функциональных возможностей обучающихся.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней спортивной подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество спортивных соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы спортивной подготовки составляются как для группы обучающихся (спортсменов), так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам спортивной подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам подготовки и соответствовать уровню развития обучающихся (спортсменов) данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер - преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом периоде спортивной подготовки. В зависимости от функциональных особенностей, возраста и здоровью обучающихся прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам спортивных соревнований различного уровня.

При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка затрагивает всю восходящую стадию возрастной периодизации, начиная с детского возраста. Структура годичного цикла подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный, каждый из которых имеет свои важные особенности.

В **подготовительном** периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (3 - 4 месяца).

У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается

Задачи **обще-подготовительного** периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, преимущественно решаются задачи повышения аэробной выносливости и силовой подготовленности спортсменов с акцентированным использованием средств общей и специальной силовой подготовки на суше.

В **специально-подготовительном** периоде решаются задачи дальнейшего повышения мощности окислительной энергетической системы и повышения биомеханической эффективности техники плавания, спортивная тренировка направлена

на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике. В период сужения, преимущественно решаются задачи оптимальной сбалансированности уровней функциональной, специальной силовой и технической подготовленности.

Задачей **соревновательного** периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния пловца, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что не требует большого объема интенсивной работы.

Задачей **переходного** периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла.

Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

**Микроцикл** – состоит из нескольких учебно-тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней.

В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов (втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный).

**Мезоцикл** - включает в себя ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием (втягивающие, базовые и соревновательные). В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность обучающихся.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение обучающегося к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём

применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше.

С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

В **соревновательных мезоциклах** спортивная подготовка строится на основе календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и отличается сравнительно невысоким объёмом тренировочной нагрузки. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

**Макроцикл** предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной спортивной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах спортивной подготовки.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются как основные элементы при планировании спортивной тренировки.

**На этапе начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется:

- разносторонней физической и функциональной подготовки с использованием, главным образом, средств ОФП;
- освоение технических элементов и навыков спортивного плавания, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения;
- развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

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

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

**Задачи на этапе начальной подготовки первого года:**

- улучшение состояния здоровья и закаливания организма;
- привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- освоение способов плавания вольный стиль на груди и на спине;
- включение большего количества различных по характеру движений в Программу спортивной подготовки;
- использование игровых форм ведения учебно-тренировочных занятий.

Оценка проводится по текущему материалу умение обучающихся (спортсменов) плавать ногами кролем на груди и на спине и в координации кролем на груди и на спине в зависимости от принадлежности к функциональной группе.

**Задачи на этапе начальной подготовки второго года:**

- разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям плаванием;
- изучение способов плавания в зависимости от принадлежности к функциональной группе и функциональных возможностей обучающегося;

- освоение техники стартов и поворотов в зависимости от принадлежности к функциональной группе и функциональных возможностей обучающегося (спортсмена).

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебно-тренировочных занятий на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания.

Оценка проводится по текущему материалу умение воспитанников плавать в координации кролем на груди и на спине, в зависимости от функциональной группы.

**На этапе учебно-тренировочном (до 3-х лет обучения)**

- главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка;
- повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в спортивных соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 3-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

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

**Задачи на этапе учебно-тренировочном первого года:**

- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие общей выносливости;
- развитие подвижности суставов;
- развитие быстроты;
- углубленное изучение техники плавания;
- углубленное изучение стартов и поворотов.

**Особенности подготовки:**

- формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения);

- развитие быстроты:
- выполнение движений на стартовый сигнал;
- выполнение высокотехнических элементов (кроль на груди и на спине) в облегченных условиях;

- развитие быстроты неспециализированными упражнениями.

- развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала спортивных игр;

- развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

Оценка проводится по текущему материалу.

**Задачи этапа учебно-тренировочного второго года:**

- углубленное изучение техники способов плавания;

- углубленное изучение техники стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений;

- развитие общей выносливости;

- развитие подвижности суставов.

Совершенствование техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов с учетом индивидуальных способностей в зависимости от принадлежности к функциональной группе.

Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения). Развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления. Развитие общей выносливости преимущественно неспециализированными средствами (спортивные игры, лыжные прогулки, и т.д.) Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью комплексов упражнений на суше и в воде. Оценка проводится по текущему материалу.

**Задачи этапа учебно-тренировочного третьего года:**

- углубленное изучение техники способов плавания;

- углубленное изучение техники стартов и поворотов;

- развитие общей выносливости;

- развитие скоростно-силовых способностей;

- развитие подвижности суставов;

- развитие индивидуальной вариативности движений.

Совершенствование техники плавания всеми спортивными способами, стартов и поворотов с учетом индивидуальных способностей. Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения). Развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления. Развитие общей выносливости преимущественно неспециализированными средствами. Развитие подвижности в суставах и координационных способностей с помощью комплексов упражнений на суше и в воде.

**Задачи этапа учебно-тренировочного четвертого года:**

- совершенствование индивидуальной техники способов плавания; совершенствование стартов и поворотов;

- развитие общей и силовой выносливости;

- развитие специальной силы;

- развитие прыгучести и быстроты;

- воспитание бойцовских качеств.

Воспитание общей выносливости посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во второй зоне (аэробный порог) интенсивности, повышения уровня общей работоспособности средствами объемного плавания. Включение в программу подготовки спортивных игр и других средств, не связанных с плавательными движениями. Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений в основных способах плавания. Формирование навыков движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы. Развитие силовой выносливости

преимущественно средствами из других видов спорта. Введение спринтерской специализации.

**Задачи этапа учебно-тренировочного пятого года и особенности подготовки:**

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-й и 4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта (спортивные игры, легкоатлетическая подготовка);
- развитие силовой выносливости, максимальной силы прыгучести и быстроты с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способов плавания, стартов, поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и др.), свойственных взрослым пловцам;
- развитие подвижности суставов;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров.

В основу комплектования групп положены требования, установленные ФССП, а также научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод обучающихся (спортсменов) на этапы/периоды спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и уровнем спортивных результатов.

Структура годичного цикла **на этапе ССМ** сохраняется, как и при подготовке обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочном этапе.

**Основной принцип учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ:**

- специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств.

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

**Задачи этапа ССМ:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся (спортсменов).

Основной целью **этапа ВСМ** является подготовка пловцов международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых применяется кино и видеотехника.

### **Задачи этапа ВСМ:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

### **5.3. Физическая подготовка**

Это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (ОФП), а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийских видах спорта связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного спортсмена качеств или способностей.

Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных нагрузок является максимально возможный учет функциональных возможностей обучающегося к тому или иному виду мышечной деятельности.

Комплексы упражнений, а также входящие в них задания должны подбираться в зависимости от характера патологии обучающегося, двигательных и интеллектуальных возможностей. Все упражнения, входящие в комплекс, должны быть основаны на физиологических движениях.

1. Упражнения для растягивания мышц - снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения.

2. Упражнения для развития чувствительности мышц - для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.

3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.

4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.

5. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.

6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.

7. Тренировка ходьбой (для обучения ходьбе).

8. Тренировка органов чувств, упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.

9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.

10. Упражнения на сопротивление - постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

Тренер-преподаватель, тщательно проанализировав особенности двигательной среды каждого спортсмена должен составить комплекс упражнений, дающий возможность стимулировать двигательные функции. При составлении комплексов упражнений надо быть внимательным к спортсменам с церебральным параличом (спастической диплегией или в атонической форме), так как выполняемые ими упражнения требуют большей активности, чем произвольные мышечные движения. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными. Важен принцип общей тренировки, а не сведение всех упражнений только к специальным.

Двигательные функции при каждой форме церебрального паралича отличаются своеобразием. Если при спастической диплегии сравнительно легче осваиваются упражнения, требующие непрерывного движения, то при астатической форме более подходящими являются кратковременные упражнения, дающие возможность чаще отдыхать между упражнениями, чтобы предотвратить мышечные спазмы. При атонической форме требуется больше внимания при упражнениях на поддержание равновесия. Важно знать, что каждая функциональная особенность обучающихся имеет свою двигательную силу,



что важно учитывать при выборе вида упражнений. Спортсменам с ДЦП следует чаще давать возможность отдыхать, продолжительность и частоту отдыха – варьировать индивидуально, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений.

Задачи физических упражнений при любой ампутации конечности: предупредить атрофию мышц культи; тренировать чувство равновесия и координацию движений, особенно при ампутации нижней конечности; максимально развить компенсаторные двигательные навыки (научить делать все одной рукой или стоять, перешагивать и ходить на одной ноге, опираясь на костыли). Упражнения выполняют из исходных положений лежа на спине, животе, противоположном ампутации боку; сидя; стоя (опираясь на костыли, спинку стула и без опоры); на гимнастической стенке, гимнастической скамейке и тренажерах. Очень важно укреплять и тренировать мышцы здоровой ноги, руки и спины (естественный мышечный корсет), а также полный объем движений во всех суставах. Используются маховые и круговые движения в тазобедренном и плечевом суставах травмированной конечности; приседания; упражнения на гимнастической стенке — отжимания, приседания, танцевальные шаги; перешагивание через препятствия. В развитии мышечно-суставного чувства и координации движения имеет значение не столько само упражнение, сколько методика его выполнения. Например, отведение в плечевом суставе может быть использовано для увеличения подвижности в нем (динамические свободные маховые упражнения), для развития мышечной силы (упражнения с отягощением, сопротивлением).

#### **5.4. Общая физическая подготовка (далее - ОФП)**

ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения, закаливания, выработки иммунитета к сменам температур.

**Общеразвивающие и специальные физические упражнения** (далее – СФП) применяются в целях:

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

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, 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 лестнице, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, а также данный комплекс дополняется ходьбой с усложненными заданиями и упражнениями у шведской стенки.

#### **Для групп начальной подготовки:**

- строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег против хода и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.
- общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;

- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов;

- упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища и шеи;
- упражнения для ног;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- имитационные упражнения;
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг.);
- прыжки;
- подвижные и спортивные игры;
- строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег.
- воспитание чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки.
- элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег с крестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

#### **Для тренировочных групп:**

- бег в умеренном темпе;
- повторно бег на отрезках дистанции 30-60 м;
- бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью 30мин;

- броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 );
- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине;
- одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища;
- упражнения с партнером;
- упражнения в упорах и висках;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения на расслабления;
- подвижные и спортивные игры.

**!!! Все упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений строго индивидуально в зависимости от нозологии обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

#### **5.5. 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, выжимание штанги).

Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра, набивного мяча). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно- силовые, быстроту их сокращения. Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и формирования правильной осанки.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные

игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

### **Пример упражнения для развития силы все этапы**

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.

И.П. – определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося.

### **Пример упражнений с преодолением собственного веса все этапы**

- 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;
- полу-присед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую ногу;
- 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, прогнуться, подняться как можно выше прямые руки и ноги;
- лежа на животе, руки вытянуты вперед, прогнуться, выполнить движения руками и ногами в горизонтальной плоскости крестно;
- лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол, прогнуться, поднять прямые ноги как можно выше;
- лежа на животе, руки вытянуты вперед, одновременное поднятие разноименно руки и ноги;
- упор, лежа, сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх, разгибая руки, ногу опустить в исходное положение;
- лежа на спине, руки вверху, встречными движениями руками и ногами перейти в угол;
- подъем прямых ног до прямого угла, не отрывая таза от пола;
- сидя с согнутыми ногами, руки за головой, разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола;
- сидя углом ноги врозь, руки вперед, одновременно крестно движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;
- сидя углом ноги врозь руки вперед, разнонаправленные маховые движения руками и ногами;
- сидя углом ноги врозь, руки в упоре сзади, попеременное движение прямыми ногами вверх и вниз;
- сидя углом ноги врозь, руки в упоре сзади, сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку.
- вращение прямыми руками вперед и назад в максимальном темпе, с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп;
- одна рука вперед - другая назад.

Вариативность для обучающихся (спортсменов) первой функциональной группы:

И.П. – определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося

#### Упражнение № 1.

Исходное положение (далее - И.П.) - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, опереться ладонями в пол, задание: максимально разогнуть шею и удерживать ее в этом положении 3 - 10 сек. и далее опираясь на ладони вернуться в И. П., количество повторений 5 - 7 раз, методические указания: при разучивании движения возможна поддержка головы).

#### Упражнение № 2.

И.П. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, опираются ладонями в пол, задание: разогнуть шею и туловище, удерживая такое положение в течение 3 - 8 сек с помощью выпрямленных в упоре на ладони рук, затем возвратиться в исходное положение, количество повторений 7-8 раз, методические указания: тренер-преподаватель плавно разгибает корпус обучающегося (спортсмена), оказывая давление на грудь.

#### Упражнение № 3.

И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища, задание: одновременно поднять голову и прямые ноги до их максимального разгибания, количество повторений 6-8 раз, методические указания: тренер придерживает таз ребенка одной рукой, а другой помогает поднять ноги.

#### Упражнение № 4.

И.П. - лежа на спине, задание: попытаться сесть с помощью тренера-преподавателя и максимально согнувшись лечь на прямые ноги, количество повторений 6-8 раз, методические указания: движения совершаются плавно, без рывков.

#### Упражнение № 5.

И.П. - лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, руки в стороны ладони к полу, задание: поворачивать ноги вправо и влево до упора, не отрывая лопаток от пола, количество повторений: 10-12 раз, методические указания: тренер-преподаватель фиксирует плечевой пояс обучающегося.

#### Упражнение № 6.

И.П. - стоя на коленях, руки вдоль туловища, задание: медленно прогнуться назад (на счет 1 - 4), достать пальцами пятки, после паузы в 3 - 4 сек. Выпрямиться в И.П., количество повторений: 6-8 раз, методические указания: прогиб осуществляется за счет пояснично-грудного отдела позвоночника в медленном темпе.

#### **Пример упражнений с набивными мячами (от 1 кг)**

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сидя углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях;
- стойка (сидя) 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 И.П.;
- 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 (и с шагом правой ногой вперед).

#### **Пример упражнений с гантелями (утяжелителями) (от 0,5 кг)**

И.П. определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося (спортсмена):

- стоя или сидя, руки вниз, сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно;
- стоя или сидя, жим гантелей от себя 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, опустить предплечье назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно;
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены, одновременно поднять прямые руки вперед; варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; с поворотом туловища;
- подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (прямым и обратным хватом);
- стоя или сидя руки с гантелями в стороны, сведение рук перед грудью;
- лежа на спине, одновременно и попеременно жим гантелей;
- лежа на спине, одновременный жим гантелей двумя руками, варианты: попеременно жим; жим от живота; жим под углом 45°;
- лежа, гантели в прямых руках за головой, поднять руки вверх;
- лежа, руки с гантелями в стороны, поднять руки вверх;
- лежа, гантели в прямых руках за головой, движение прямыми руками одновременно к бедру, вариант: движение попеременно;
- лежа, руки согнуты перед грудью, выпрямить руки в стороны, варианты: вверх;
- лежа на спине, руки с гантелями в стороны, (за головой; вниз), поднять прямые руки вверх.

### **Пример упражнений для развития скоростно-силовых качеств (все этапы)**

И.П. – определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося (спортсмена):

- прыжки с двух ног: на месте, в стороны, вперед-назад, через гимнастическую палку, через скамейку;
- выпрыгивания с двух ног из упора присев;
- приседания с отягощением (глубокий сед, полу присед);
- прыжки с двух ног с места в длину (много скоки);
- прыжки с двух ног на скамейку; Вариант: тоже на каждой ноге 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.

Варианты:

- И.П. - стоя, сидя, стоя на одном колене, на двух;
- циклические упражнения с сопротивлением (оборудование: эспандеры, резиновые жгуты; блоки с сопротивлением, хюттели)

**!!! Все упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений строго индивидуально в зависимости от нозологии обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

### **5.6. 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. Для развития быстроты необходима большая мобильность нервных процессов. Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

### **Пример упражнений для развития скоростных качеств (пример), все этапы**

- поймать мяч руками (волейбольный, баскетбольный, теннисный) с разного расстояния;
- бег на месте -10 сек, максимально;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15, 20, 30 м акцент на максимальное количество шагов;
- семенящий бег;
- бег со сменой направления (челночный бег, бег зигзагом, бег спиной вперед);
- подвижные игры, эстафеты;
- плавание 4-6 х (10-15м) с максимальной скоростью;
- 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак высокий темп.

**!!! Все упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений строго индивидуально в зависимости от нозологии обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

#### **Развитие выносливости**

**Выносливость** - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. 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);
- степенью оптимизации движений;
- 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 интенсивности движений (70-90% от макс.) 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 и уровнем её развития, зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена;
- (быстроты и гибкости работающих мышц);

- силовых качеств обучающегося (спортсмена);
- технико-тактического мастерства и волевых качеств обучающегося (спортсмена).

### **Пример упражнений для развития выносливости**

И.П. – определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося (спортсмена)

- бег равномерный и переменный на разные дистанции;
- ходьба;
- плавание;
- циклические непрофильные виды спорта;
- различные упражнения, выполняемые методом повторных усилий, с применением;
- отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств;
- тренировочные игры со специальными заданиями;
- круговой тренировки.

### **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:

- активная, характеризуемая величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивная гибкость, характеризуемая максимальной величиной амплитуды движений, достигаемая воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях амплитуда движений.

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 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, с большой осторожностью, учитывая особенности функциональных возможностей обучающихся.

Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от индивидуальных особенностей строения суставов, эластичности связок, сухожилий, мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, особенностей функциональных возможностей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Применяют упражнения динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

### **Примерный перечень упражнений, применяемых для развития гибкости.**

И.П. – определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося

- 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.;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднятие ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с гимнастической палкой (скакалкой, резиновым жгутом);
- наклоны и повороты туловища: руки в различном положении (внизу, сверху,

впереди, за головой, за спиной);

- согнув одну ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- отведение рук назад из разных исходных положений;
- сидя ноги вперед - вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой;
- лежа на спине, ноги согнуты упор на стопы, руки в стороны. повороты вправо и влево от до касания пола бедром;
- лежа на груди, прогнуться, обхватив рукой за стопу разноименной ноги.
- упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

**!!! Все упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений строго индивидуально в зависимости от нозологии обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15мин. после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или на воде.

#### **Развитие ловкости (координации).**

**Ловкость** следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями, зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. 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 новых сочетаний элементов техники.

#### **Примерный перечень упражнений для развития ловкости (координации)**

- И.П. – определяется в зависимости от функциональных особенностей обучающегося
- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
  - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед;
  - 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 в стороны, прыжок вперед;
  - прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки;
  - прыжки 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.
  - подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения.

**!!! Все упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений строго индивидуально в зависимости от нозологии обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально - подготовительные упражнения. На суше к средствам СФП относят

упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов учебно-тренировочной нагрузки с применением плавательного инвентаря.



СФП процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на группы мышц и системы организма, которые определяют успех. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является **принцип динамического соответствия**, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений в плавании основному соревновательному движению с учетом индивидуальных функциональных возможностей обучающегося (спортсмена);
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма с учетом функциональных возможностей обучающегося;
- соответствие временного интервала работы.

Содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП.

### **Специальные и имитационные упражнения на суше и на воде.**

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания как в группах на этапах начальной подготовки, так и на учебно-тренировочных этапах.

В группах начальной подготовки используется форма гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине. Обучающиеся знакомятся с техникой выполнения плавательных движений, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

В группах учебно-тренировочных обучающиеся знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого обучающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. 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).

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.

Специальная физическая подготовка на суше:

- подвижность в плечевых суставах;
- подвижность в голеностопном суставе;
- сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином и другие;
- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании способами плавания в соответствии с функциональными возможностями обучающегося в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- имитация технических движений на гимнастическом мате группировок, вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

- упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции:

- упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа маятникообразные;
- пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
- волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;
- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

С целью развития выносливости и общей работоспособности может применяться круговая тренировка продолжительностью от 20 минут (на 3го года учебно-тренировочного этапа подготовки) до 40 минут (на 5-м году учебно-тренировочного этапа подготовки) с индивидуально подобранным интервалом отдыха и количеством упражнений (в основном применяется для обучающихся III функциональной группы).

Упражнения с резиновыми жгутами, амортизаторами:

- из положения - стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе: выполнение имитационных плавательных упражнений с сопротивлением;
- для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания;
- повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например плавание 10x100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

Упражнения СФП в воде:

- сила тяги при плавании с сопротивлением с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации);
- скоростные возможности, в зависимости от функциональных особенностей, развивают на отрезках дистанции x (10-15- 25-50 м);
- выносливость в гликолитической анаэробной зоне (Пример: тест 4x50 м с отдыхом 10 сек.);
- выносливость в смешанной зоне (Пример: тест ...x 100 м с отдыхом 15 сек.);
- выносливость на уровне ПАНО

**!!! Все упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений, тренировочный отрезок дистанции, подбирать строго индивидуально в зависимости от подготовленности обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

**Средства и методы развития специальной выносливости.**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). В ходе учебно-тренировочных занятий в бассейне дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, регистрация времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса, и достигаются:

- методом повторных усилий;
- тренировочные игры со специальными заданиями;
- круговой тренировки.

### **Зоны тренировочных нагрузок в плавании**

Таблица 19

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

**Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки**

Таблица 20

Зоны	Предельное время работы	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	(индивидуально в зависимости от функциональных возможностей)
IV	0,5-4,5 мин	(индивидуально в зависимости от функциональных возможностей)
III	4,5- 15 мин	(индивидуально в зависимости от функциональных возможностей)
II	15-30 мин	(индивидуально в зависимости от функциональных возможностей)
I	Более 30 мин	(индивидуально в зависимости от функциональных возможностей)

**Значения ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов (пульсовых зон) для обучающихся определяются совместно с врачом по спортивной медицине строго индивидуально! С учетом функциональных возможностей, состояния здоровья и допустимой тренировочной нагрузки.**

Упражнения развития скоростной выносливости (СкВ) могут применяться и для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м).

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одноразовой, двухразовой или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин. на отрезках дистанции до 50м.

Пример упражнений IV зоны.

Основой для развития анаэробной гликолитической выносливости (АГВ) является плавание избранным способом с полной координацией движений, на коротких и средних отрезках в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной интервальной тренировки на коротких отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания, так называемых «дробных» серий (по 50м - 100м) для длинных дистанций с интервалами. 5 - 20 сек., отдых между сериями 5-10 мин.

На коротких отрезках (25 -50) с интервалом 5-10 сек.; отдых между сериями 3-7 мин. Упражнения «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для обучающихся 9-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-100 м, а также плавание коротких серий отрезков по 25-50м.

Пример упражнений III зоны.

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса для развития «базовой выносливости-2» (БВ-2).

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у обучающихся (спортсменов) являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания с интенсивностью 50% от максимальной, интенсивностью 60-70%, 70-75%, с интенсивностью 75-80%, с интенсивностью 80-85% , с интенсивностью 85-90%.

Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения максимального потребления кислорода (МПК).

### **!!!Внимание**

Применение упражнений пульсового режима, преимущественно, для спортсменов строго индивидуально, проводится по согласованию с врачом спортивной медицины, и требует высокой осторожности и постоянного текущего контроля функционального состояния обучающегося (спортсмена), так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у обучающихся (спортсменов) перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Значения ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов (пульсовых зон), количество и длина проплываемых отрезков для обучающихся определяются совместно с врачом по спортивной медицине строго индивидуально! С учетом функциональных возможностей, состояния здоровья и допустимой тренировочной нагрузки.

### Пример упражнений II зоны

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО). Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений, выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках в пульсовых режимах I и II. Это основная форма тренировки для обучающихся тренировочных этапов 2 - 4 года (старше 10 лет) с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. На этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего мастерства интервалы отдыха могут постепенно сокращаться. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

**Значения ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов (пульсовых зон) для обучающихся определяются совместно с врачом по спортивной медицине строго индивидуально! С учетом функциональных возможностей, состояния здоровья и допустимой тренировочной нагрузки.**

### Упражнения I зоны

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как

ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба и т.д.). Средствами развития аэробной выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на длинных дистанциях, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках в I пульсовом режиме. Такая работа повышает обменные процессы на уровне мышечных волокон и способствует повышению ПАНО.

Поскольку с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

#### **Средства специальной силовой подготовки в воде.**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать условия, в которых обучающиеся могут прилагать больше усилия во время гребка, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами:

- создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат);
- повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

В качестве относительно легкого отягощения (гидротормоз) используют второй купальник или футболку, шорты, для большего отягощения, разнообразные щитки, карманы, парашюты, буксируемые пловцом.

**Лопатки** в тренировке применяются с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет.

Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

**Гидротормозы:** в качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур:** Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

**Блочный тренажер:** Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках дистанций с применением таких средств, как лопатки для плавания различной площади, гидротормоз, резиновые жгуты, блоки. Но необходимо чередовать плавание с лопатками и без них,

поскольку возможны нарушения техники плавания (с осторожностью применять для I функциональной группы).

Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на сердечнососудистую систему, добиваться значительного

воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания.

При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и длинные дистанции, 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 обучающегося спортсмена. 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 отрезках 25 и 50 м, а скоростная выносливость - способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

На этапах начальной подготовки совершенствование физических качеств обучающихся (спортсменов) происходит путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств, для 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 учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

**!!!Средства, методы, упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями. Дозировка упражнений строго индивидуально в зависимости от нозологии обучающегося (спортсмена) и функциональных возможностей.**

**Средства и методы обучения, и организации занятий на воде по спорту ПОДА дисциплина - плавание**

Организация занятия в бассейне строится по классической схеме с применением приемов гидрореабилитации, которые выполняются у опоры и при помощи специальных вспомогательных плавательных средств. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагается комфортная амплитуда движений. В основной части занятия применяется дозированное плавание различными способами. Имитационные и подводящие упражнения выполняются непосредственно с опорой о поручни бассейна и при использовании специальных плавательных средств. Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него. Регулирование нагрузки при дозированном плавании осуществляется при помощи равномерного и повторного методов, по мере совершенствования физических возможностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль реакции организма осуществляется перед выполнением двигательного задания и после него путем измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений. В заключительной части применяются упражнения на расслабление. Упражнения выполняются с опорой о поручни бортика бассейна, при использовании специальных плавательных средств и в положении лежа на спине. В случае если спортсмены могут свободно держаться на воде, мышечная релаксация

выполняется в безопорном горизонтальном положении или путем легких балансирующих движений конечностями небольшой амплитуды.

Особенностей передвижения в воде и на суше, для людей, чья мышечная сила и подвижность суставов ограничена, и сопротивление воды служит им в качестве опоры для

движений рук и ног, от усилий которых их тело приобретает поступательное движение. Пребывание в воде позволяет снять значительные статические усилия, что позволяет развивать плавность движений и способность хорошо расслаблять мышцы тела, поэтому, при выполнении упражнений в воде у человека с ДЦП по механизму временных связей образуются новые координации движений, соответствующие изменившимся условиям передвижения.

**!!! Упражнения подбираются и адаптируются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

К основным методам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
  
- подвижные игры на воде;
- эстафеты на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания адаптированных с учетом функциональных возможностей обучающихся;
- плавательный инвентарь.

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде как подготовка к изучению техники адаптивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям на скольжение, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Умение дышать и открывать глаза в воде, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучающиеся (спортсмены) научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде.

### **Перечень упражнения по освоению с водой**

- ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна;
- ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом;
- ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения;
- ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег;
- ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены;
- присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;
  
- поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени;
- бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками;

- то же вперед спиной;
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
- игра «Полоскание белья»: стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений;
- игра «Пишем восьмерки»: стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям;
- стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» руками воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью;
- присед в воде до подбородка, ходьба в положении наклона, гребок руками в стороны-назад не вынимая рук из воды;
- присед в воде до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками;
- присед в воде до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками;
- присед в воде до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками;
- присед в воде до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками;
- присед в воде до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки;
- присед в воде согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками дна, удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

#### **Пример упражнений для освоения дыхания на воде**

- набрать в ладони воду и умыть лицо;
  - сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа;
  - набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду;
  - опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай);
  - сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох;
  - то же, опустив лицо в воду;
  - то же, погрузившись в воду с головой;
  - упражнение в парах - «насос»: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду;
  - передвигаясь по дну шагом, опустив лицо в воду - выдох (поднять голову вперед - вдох);
  - то же с поворотом головы в сторону для вдоха, (чередование влево/вправо);
  - сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз;
  - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду;
  - то же, держась за бортик бассейна;
  - сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно;
  - поднырнуть под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна;
  - погрузиться в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна;
  - погрузиться в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна;
  - погрузиться в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
- (рекомендуется применение тонущих игрушек)



**!!!Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

**Перечень рекомендуемых гидродинамических упражнений по освоению с водой**

- с опорой о поручень или бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды;
- то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика;
- «Поплавок»: сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени), в этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность;
- «Медуза»: выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги;
- «Звездочка»: из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны);
- «Звездочка»: в положении на груди несколько раз свести и развести руки и ноги;
- держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика;
- «Звездочка»: в положении на спине опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна руки и ноги в стороны; в том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги;
- «Звездочка»: в положении на спине, затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

**!!!Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

**Перечень рекомендуемых упражнений для освоения скольжения в воде:**

- скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами;
- то же: правая рука впереди, левая вдоль туловища;
- то же, поменяв положение рук;
- то же, руки вдоль туловища;
- скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра;
- скольжение на спине, руки вдоль туловища;
- то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища;
- то же, поменяв положение рук;
- то же, руки вытянуты вперед;
- скольжение с круговыми вращениями тела - «винт»;
- скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед;
- то же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону;
- то же, изменив положение рук; выдох-вдох в правую сторону;
- скольжение на правом боку, в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох;
- то же на левом боку.

**!!!Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

**Перечень рекомендуемых прыжковых упражнений в воде:**

- сидя на бортике с порой на одну руку, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз;
- сидя на бортике с порой ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду;
- стоя на бортике принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;

- в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду, то же, вытянув руки вверх;

- в том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами, сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху;

- стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;

- то же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

**!!!Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

#### **Перечень рекомендуемых игр для освоения с водой:**

«Полоскание белья» - игроки становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены), по команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания: руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Лодочки» - игроки стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала», по первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях, их «разогнал ветер», по второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы», игроки спешат занять места у «причала».

Методические указания: в зависимости от подготовленности обучающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе, играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель» - игроки становятся в круг, взявшись за руки, по сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом», пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите», движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается, игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания: в игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Кто быстрее спрячется под водой?» - игроки становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры: «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания: перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» - игроки становятся в круг, взявшись за руки, по сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти, затем делают вдох, задержав дыхание,

погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания: после того как игроки снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Лягушата» - игроки – это «лягушата», которые образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего, по сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под водой, неправильно выполнивший команду становится в середину

круга и продолжает игру вместе со всеми, необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос» - игроки становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу, приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания: до начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«У кого больше пузырей?» - по команде ведущего игроки погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот, выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания: напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки» - игроки, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки, по первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты), по второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох, выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняет упражнение.

Методические указания: несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики» - участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «вдох» или продолжительной «вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду, побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Методические указания: объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Кто победит?» - игроки становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду, выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи, граница финиша обозначается на расстоянии 10 – 15 м от места старта.

Методические указания: при выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

«Кто дальше?» - играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания: при скольжении на груди руки вытянуты вперед, при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед, скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела» - играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела, ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды, побеждает «стрела», которая скользит дальше всех.

Методические указания: - скольжение выполняется на груди и на спине, игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды» - игроки становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине, выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние, скольжение выполняется только в сторону мелководья.

**!!!Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

**Перечень примерных упражнений для обучения и совершенствования техники плавания:**

## **Кроль на груди**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10 - 12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.П. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка, имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки, локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопатками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
20. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
21. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
22. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двух ударной.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**!!!Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся (спортсменов) и медицинскими показаниями.**

### **Кроль на спине**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

### **Брасс**

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласование - два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласование - два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### **Дельфин**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
  
7. И.П. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком в ногах; дыхание через цикл.
9. То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
10. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
11. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
12. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
13. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
14. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
15. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
16. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двух-ударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
17. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая - вытянута вперед),
19. гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая - вытянута вперед) и т.д. в ритме двух-ударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двух-ударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух-ударного дельфина.
  
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух-ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двух-ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старты и повороты - методика с учётом функциональных особенностей и правилами вида спорта.

**!!!Упражнения, приемы адаптации способов плавания, подбираются строго индивидуально в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.**

**!!!Технические особенности способов плавания, стартов и поворотов применяются в соответствии с правилами вида спорта.**

**Техническая подготовка в дисциплине плавание лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.**

Спортивная техника плавания обучающихся с разными функциональными возможностями неодинакова и выстраивается индивидуально для каждого спортсмена, с учетом правил вида спорта, и должна позволяет развивать оптимальные усилия в ведущих фазах плавательных движений, экономить расход энергетических ресурсов в организме, обеспечить результативность, и стабильность в условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование плавательных движений во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, физической подготовленности обучающихся.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- демонстрация техники изучаемого движения;
- демонстрация видеозаписей;
- Использование специальных тренажеров, регистрирующие устройства (видеокамера).

**Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися физических упражнений:**

- обще-подготовительные упражнения 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 обучающихся, возраста, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах

учебно-тренировочного процесса.

Основными задачами технической подготовки обучающихся являются:

- развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;
- выявление и исправление ошибок;
- формирование и совершенствование стиля плавания с учетом функциональных



особенностей обучающихся.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Если при формировании техники плавания обучающегося 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.

**Технические особенности изучения, совершенствования способов плавания, стартов и поворотов осуществляются строго в соответствии с правилами вида спорта, с учетом функциональных возможностей обучающихся и присвоенными кодами исключений. Основная задача технической подготовки в адаптивном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия с учетом влияния имеющегося у спортсмена поражения. К сожалению, творческий поиск спортсмена и тренера-преподавателя путем проб и ошибок является в настоящее время, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.**

**Методические рекомендации по совершенствованию техники и исправлению ошибок:**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений в неразрывной связи с определением наиболее обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его дальнейшее изучение и совершенствование, и переключить внимание на другую деятельность или другой способ плавания, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование сначала.

Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности движения в плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. В некоторых случаях при возникновении трудностей исправления ошибок, можно попробовать применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся (спортсмену) предлагают выполнить движения по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

#### **Примерные упражнения технической подготовки по этапам подготовки**

##### **Этап начальной подготовки**

Подготовительные упражнения по освоению с водой:

- передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.);
- передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.);
- движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено;
- передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;
- погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой;
  
- дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду);
- скольжение на груди и на спине с различными положениями рук;
- скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика;
- скольжение с вращением;

- скольжение на боку;
- скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

### **Кроль на груди и кроль на спине**

- движение ногами, руками, дыхание;
- согласование движений ногами, руками, дыхание;
- согласование движений ногами, руками с дыханием;
- **общее согласование движений.**

### **Брасс**

- движения ногами, руками, дыхание;
- согласование движений ногами, руками с дыханием;
- общее согласование движений.

### **Баттерфляй**

- движения ногами, руками, дыхание;
- согласование движений ногами, руками с дыханием;
- общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.

Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Учебные прыжки:

- соскоки в воду с низкого бортика;
- спад в воду из положения приседа или седа на бортике;
- спад в воду из положения, стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина;
- прыжки вниз ногами с бортика, стартовой тумбочки.

Освоение техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений

Повторное плавание, с контролем техники движений, руками или ногами дистанций 25 м, 50 м и 100 м.

**!!!Упражнения, приемы адаптации способов плавания, подбираются строго индивидуально в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.**

**!!!!Технические особенности способов плавания, стартов и поворотов применяются в соответствии с правилами вида спорта.**

### **Учебно-тренировочный этап (от 1 года до 3 лет)**

На данных этапах применяются технические упражнения, освоенные ранее, выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального плавания.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин:

- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- совершенствование техники дыхания;

- совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное плавание, с контролем техники, с помощью движений руками или ногами дистанций 25 м, 50 м 100 м, 200 м и более (учитывая этап подготовки, объем общей нагрузки и функциональные особенности).

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

#### **Кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй**

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;

- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;

- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с «двусторонним» дыханием;

- плавание на каждый третий или гребок;

- плавание двух, четырех и шести ударным кролем;

- плавание кролем с задержкой дыхания и другое;

- эстафетное плавание, с использованием спортивных способов (с полной координацией движений одними руками и одними ногами).

#### **Учебно-тренировочный этап (от 4 лет до 5 лет)**

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

#### **Кроль на груди**

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;

- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;

- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с «двусторонним» дыханием;

- плавание на каждый третий или гребок; - плавание двух, четырех и шести ударным кролем;

- плавание кролем с задержкой дыхания и другое.

#### **Кроль на спине**

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки;
- плавание с «подменой», «обгоном»;
- плавание на «сцепление»;
- плавание с вдохом, как под левую, так и под правую руку;
- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук;
- плавание с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками.

#### **Баттерфляй**

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем;

- плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

- плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;

- плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками;

- плавание двух ударным дельфином с раздельным согласованием движений рук и ног;
- плавание со слитным согласованием движением рук и ног;
- плавание двух ударным дельфином дыхание через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

### **Брасс**

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками;
- плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер);
- плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;
- плавание с различными вариантами дыхания;
- плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами;
- плавание брассом с поздним вдохом и другое.

### **Повороты**

- поворот сальто вперед без касания стенки рукой при плавании кролем;
- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брасс и дельфин;
- открытый и закрытый поворот (с проносом ног по воздуху) при плавании на спине;
- повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасса к способу кроль на спине.

### **Старты**

- варианты техники старта (из воды, с бортика, с тумбы) при плавании вольным стилем, брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговым движением рук);
- старт с захватом;
- старт «пружиной»;
- старт из воды при плавании на спине;
- старт при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями».

**!!!Упражнения, приемы адаптации способов плавания, подбираются строго индивидуально в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.**

**!!!Технические особенности способов плавания, стартов и поворотов применяются в соответствии с правилами вида спорта.**

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня. Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием

средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино и видеотехники.

Углубленного совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов на данных этапах подготовки строится индивидуально с применением выше перечисленных приемов и целенаправленного использования технических приемов в

соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований.

**!!!Упражнения, приемы адаптации способов плавания, подбираются строго индивидуально в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями**

**!!!Технические особенности способов плавания, стартов и поворотов применяются в соответствии с правилами вида спорта**

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов, и совершенствование спортивного, характера, определяющего успех в спорте.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Особое внимание следует уделять развитию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

А также, в адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции на спортивную деятельность спортсменов с функциональными особенностями со стороны других людей, что, к сожалению, случается очень часто.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

#### **Средства и методы психологического воздействия**

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач, индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия:

- убеждения;
- внушения;
- разъяснения;
- убеждения;
- советы;
- похвала /поощрение;
- требования;
- критика/осуждение,
- одобрение/ похвала;
- наказание;
- выполнение общественных и личных поручений;
- моделирования соревновательных ситуаций;
- методы идеомоторной тренировки.

**На этапах начальной подготовки** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, и волевых качеств. Основными задачами психологической подготовки являются преодоление неуверенности и страха в незнакомой обстановке. Боязни неустойчивости,

потери ориентации и, как следствие, паники при погружении в воду. На данном этапе необходимо привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга.

**На этапах учебно-тренировочных** основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. Для подростков, вступающих

в пред-пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. Многим обучающимся, в силу своих особенностей, свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов. Тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося, проявляя внимание и чуткость.

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** основными задачами является формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Совершенствуется способность само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению. Этому способствует постановка

четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Практически развитие волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга), обязательном выполнении домашних заданий. Определять главные и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

В процессе психологической подготовки у спортсменов на этапах высшего спортивного мастерства должны формироваться следующие качества:

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно концентрировать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
  
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

**Предстартовая подготовка на всех этапах** носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою

активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тренер, хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельная и под руководством тренера-преподавателя.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективу (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов. Весьма важными являются публикации на электронном сайте Учреждения информация о рекордах обучающихся школы, результатах с соревнований, поздравления чемпионам и обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования.

Тренер-преподаватель осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом учебно-тренировочном занятии.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. Поскольку каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами, необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В этом качестве выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня.

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.

Особенностью тактики является ее индивидуальный или командный характер, определяемый данным видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

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. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

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 пловца, 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-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

#### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

**На этапах начальной подготовки** теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха, а также игр.

**На этапах учебно-тренировочных** проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме бесед и непродолжительных лекций, или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

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

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме бесед и непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных видеофильмов, мультимедийных пособий, изучения тематической литературы, информации с видео-ресурсов и образовательных вебинаров.

#### **Учебно-тематический план (Приложение № 3).**

#### **Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, реализуемых в Учреждении (Приложение № 6).

План межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятия и спортивных мероприятий согласно Единому календарному плану



межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта российской федерации.

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина - плавание**

6.1. Основные особенности работы с обучающимися (спортсменами) с поражением опорно-двигательного аппарата (лицами с ограниченными возможностями здоровья), тренер-преподаватель должен знать:

- основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний обучающихся (спортсменов),

- быть коммуникабельным и психологически уравновешенным.

Для работы с такими обучающимися (спортсменами) необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления в помещениях, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности в зале и особенно на воде.

Долгосрочность показания спортивных результатов.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина - плавание должны быть организованы не только с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, но и учетом патологии опорно-двигательного аппарата.

Следствием ампутации конечностей являются: уменьшение массы тела, сосудистого русла, рецепторных полей, тяжелые сопутствующие заболевания опорно-двигательного аппарата, гипокинезия и стресс. Снижение центральных регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечного и костного компонентов опорно-двигательного аппарата, нарушения обменных процессов, атрофия мышц отрицательно влияют на процесс кровообращения, дыхания, пищеварения, создают объективные предпосылки отставания темпов физического и психического развития, снижения двигательной и общей работоспособности. Утрата конечности у детей ведет к вторичным деформациям и атрофии мышц. Для управления протезами конечности необходимо владеть умениями, которые определяются физическими возможностями и психофизиологическим состоянием ребенка.

Следствием ДЦП (Детский церебральный паралич) является нарушением развития психомоторных функций, с речевыми и психическими нарушениями. Эти нарушения могут быть различной степени выраженности от минимальной до максимальной.

При ДЦП двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами в виде парезов, параличей, перенапряжения и укорочения мышц с высоким тонусом и избыточным растяжением и удлинением мышц с низким тонусом. Мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, вследствие чего движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Речевые расстройства - характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства - проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления.

Психологические особенности:

- нарушения познавательной деятельности проявляются в отсутствии интереса к занятиям, плохой сосредоточенности, медлительности, низкой умственной работоспособности и концентрации внимания, снижении памяти, мышления;

- нарушение эмоционально-волевой сферы проявляется чаще всего в виде повышенной эмоциональной возбудимости в сочетании с неустойчивостью вегетативных функций, повышенной истощаемостью нервной системы. Отличаются чрезмерной впечатлительностью, склонностью к страхам, двигательной расторможенностью, повышенной эмоциональной возбудимостью.

Таблица 21

Церебральное	Спинальное
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нарушение постуральных рефлексов, мышечного тонуса, опороспособности, равновесия;</li> <li>- нарушение вертикально позы, локомоции, точности движения рук, координации микро- и макро-моторики;</li> <li>- нарушение мышечно-суставного чувства, ощущения положения собственного тела и его частей, ориентировки в пространстве;</li> <li>- дисгармоничность физического развития;</li> <li>- мышечная гипотрофия, спастичность и ригидность мышц, контрактуры, остеопороз;</li> <li>- нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы;</li> <li>- заболевание внутренних органов;</li> <li>- нарушение слуха, зрения, интеллекта, речи;</li> <li>- эмоциональная неустойчивость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полная или частичная утрата движений, чувствительности;</li> <li>- расстройство функций тазовой области, нарушение уродинамики;</li> <li>- нарушение вегетативных функций;</li> <li>- тромбоз глубоких вен;</li> <li>- остеопороз,</li> <li>- при вялом параличе – атрофия мышц;</li> <li>- при спастическом – спастичность мышц, тугоподвижность суставов, контрактуры;</li> <li>- При высоком (шейном) поражении – нарушение дыхания, недостаточность гемодинамики, терморегуляции;</li> <li>- нарушение обменных процессов</li> </ul>

6.1. Особенности формирования групп обучающихся и правильный подбор является немаловажным положительным фактором учебно-тренировочного процесса.

При работе группы с однотипным характером дисфункции организма индивидуальные тормозящие факторы одного участника на определённых этапах становятся общей проблемой, снижают эффективность тренировочного процесса. При работе смешанной группы частные проблемы не вызывают заикленности всего коллектива и позволяют нивелировать сложности, связанные с индивидуальными дисфункциями. В зависимости от состава группы могут привлекаться сопровождающие в качестве помощников. Для них необходимым является: умение плавать, умение оказывать первую медицинскую помощь, знать медицинские особенности участников данной группы.

Специфический подход к обучению обучающихся с ДЦП схожа с методикой обучения пловцов с повреждением позвоночника, но необходимо учитывать разницу в нозологии.

Например:

Обучающийся (спортсмен) с повреждением поясничного отдела позвоночника вялый паралич нижних конечностей, но спортсмен может полностью контролировать движение рук, положение головы, может выполнять команды тренера-преподавателя, а у обучающегося (спортсмена) с ДЦП не наблюдается четкой траектории определенного движения, вследствие нарушения подачи нервных импульсов из головного мозга и невозможностью контролировать двигательные действия, поэтому требуется многократное повторение каждого движения с фиксацией промежуточных положений каждого движения, вследствие чего вырабатывается двигательный стереотип.

При обучении плаванию обучающихся (спортсменов) с ампутациями конечностей используется параллельно-последовательный метод обучения, который заключается в том, что в течение года совершенствуются все способы плавания в определенной

последовательности с учетом патологии опорно-двигательного аппарата.

Например:

Особенностью обучения спортсменов с ампутацией нижних конечностей способам кроль на груди, кроль на спине и брасс является то, что обучение надо начинать с постановки дыхания и разучивания движений руками. Обучение способу баттерфляй спортсменов с ампутацией верхних конечностей следует начинать с изучения движений ног. Вследствие ограничения двигательной активности таких детей, особое внимание нужно

уделять освоению подводящих и имитационных упражнений на суше (сидя на полу, гимнастической скамейке, стоя у гимнастической стенки и т.д.).

Необходимо учитывать, что при плавании на груди нарушается угол атаки, становится отрицательным – голова и плечевой пояс погружаются чрезмерно в воду, также возникают увеличение лобового сопротивления, развитие утомления мышц верхних конечностей.

При плавании на спине при ампутациях разной степени наблюдается выраженное сгибание в тазобедренных суставах, возможно вызванное наличием сгибательных или сгибательно-отводящих контрактур.

Для предотвращения данных изменений, необходимо использование дополнительных плавательных средств, которые удерживают плечевой пояс и голову над водой, за счет чего уменьшается гиперлордоз, улучшается координация движений.

Тренер-преподаватель и спортсмен должны искать новые подходы, варианты, чтобы создать технику, подходящую для каждого пловца индивидуально, в зависимости от телосложения и физических возможностей.

## **6.2. Возрастные особенности развития основных физических качеств.**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно препубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

**Препубертатная** фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма.

В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются.

У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11 -12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

**Пост пубертатная** фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических

качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### **Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет**

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

### **Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет**

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам.

Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленного тренировочного воздействия на прирост отдельных двигательных качеств можно ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Это позволяет выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Но нужно помнить, что у обучающихся (спортсменов) в

адаптивном спорте возрастные периоды физического развития могут быть смещены на 1-2 года.

### Наиболее благоприятные периоды развития двигательных качеств

Таблица 22

Физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рост						+	+	+	+	
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания, с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц. В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования;

в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной возможностям обучающихся (спортсменов).

## VII. Условия реализации Программы

### 7.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м)
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся (спортсменов) питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся (спортсменов), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### 7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 23

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)</b>			
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

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Ракия	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

При организации учебно-тренировочной работы по подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в плавании необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям по обеспечению беспрепятственного доступа инвалидов.

Такие факторы как: закрытость помещения, наличие душа, раздевалки, оборудованного спуска в воду, комфортной температуры воздуха и воды, известная глубина, прозрачность воды, возможность держаться за бортик бассейна или дорожку, положительно влияют на психологическое состояние занимающихся, особенно на первых занятиях.

Для безопасного спуска в воду инвалидов, чья подвижность целиком зависит от ортопедических устройств, следует предусмотреть установку специальных подъемников.

Средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования в помещениях для ОФП, складывается из площади, занимаемой тренажером или снарядом, размеров зон безопасности и площади для подходов. Два первых показателя являются стандартными. Третий показатель (площади для подходов к оборудованию) зависит от размеров проходов, которые увеличиваются для «колясочников», в соответствии с характером их передвижений и необходимостью организации места занятий. Таким образом, средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования для инвалидов по зрению и «колясочников» - не менее 6 м<sup>2</sup>.

### 7.3. Кадровые условия реализации Программы

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» дисциплина плавание, а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися (спортсменами)).

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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом

«Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в Учреждении обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (повышением квалификации) не реже чем один раз в три года.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в учебно-тренировочных занятиях, в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах).

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ЭНП, УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ). Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки:

- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением Тренерского совета по представлению старших тренеров;

- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;



- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами Учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

### **VIII. Информационно-методические условия реализации Программы**

(перечень информационно-методического обеспечения)

1. «Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина плавание), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022г. № 1084., зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022 № 71704.
2. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 23.07.2013 г.).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».
4. «Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2012 г.
5. «Правила и нормы по классификации Всемирного паралимпийского плавания март 2017»: перевод с англ. под ред. Г.З. Идрисовой. - М.: «Паралимпийский комитет России», 2017 – 130 с.
6. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с.
7. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010 г.
8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007 г.
9. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород, 2009. - 170 с.
10. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин/ – М.: Советский спорт, 2002. – 156.
11. Государственный стандарт Российской Федерации.  
Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей ГОСТ Р 52025-2003 Утвержден постановлением Росстандарта России 18 марта 2003 года № 81- ст.
12. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
13. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012 г.
14. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург 2008 г.
15. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2021; перевод НП «РУСАДА».
16. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
17. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428.

18. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14».
19. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
20. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1255.
21. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002 г.
22. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
23. Правилами вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 января 2020 года № 49 (далее – Правила).
24. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
25. «Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте» / монография под науч. ред. Мосунова Д.Ф.; НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018 – 316 с.
26. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.

### **Список литературных источников для тренеров-преподавателей**

1. «Правила и нормы по классификации Всемирного паралимпийского плавания март 2017»: перевод с англ. под ред. Г.З. Идрисовой. - М.: «Паралимпийский комитет России», 2017 – 130с.
2. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005 г.
3. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007 г.
4. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008 г.
5. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988 г.
6. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.
7. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009 г.
8. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
9. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010 г.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2000 г.
11. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.

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

13. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012 г.

14. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008 г.

15. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 г.

16. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.

17. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.46

18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

19. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава 3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами – 2010 г.

20. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006 г.

21. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

22. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10.

Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С. 38-40.)

27. «Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте» / монография под науч. ред. Мосунова Д.Ф.; НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018 – 316с.

28. Правилами вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 января 2020 года № 49 (далее – Правила).

29. «Взаимоотношения человека и воды – 2»: монография/ под науч. ред. Д.Ф. Мосунова; НПШ – «Педагогическая реабилитация» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб; Петровская академия наук и искусств – СПб: 2020. – 297с.

30. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.

#### **Список литературных источников для спортсменов**

1. «Правила и нормы по классификации Всемирного паралимпийского плавания март 2017»: перевод с англ. под ред. Г.З. Идрисовой. - М.: «Паралимпийский комитет России», 2017 – 130с.

2. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012 г.

3 Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2021; перевод НП «РУСАДА».

4. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусяев – М.: «Советский спорт» 2007 г.

5. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009.

8. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.

9. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

#### **Перечень интернет -ресурсов для тренеров и спортсменов**

Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)

Комитет по физической культуре и спорту СПб: [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)

Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-swimming.org](http://www.ipc-swimming.org)

Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)

Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)

Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)

Благотворительный фонд «Точка опоры» : <http://www.fondopora.ru>

Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru>

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)

НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru>

#### **Перечень интернет -ресурсов для тренеров-преподавателей**

1. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)

2. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp>

3. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» -

<http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>

4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

5.Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)

6. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>

7. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

8. <http://rusada.ru/>

9. <https://list.rusada.ru/>

10. <https://rusada.ru/doping-control/testing/>

11. <https://course.rusada.ru/>

#### **Перечень интернет-ресурсов для спортсменов**

1. История Олимпийских Игр - <http://olimp-history.ru/>

2. История Паралимпийских игр - [http://paralymp.ru/paralympic\\_games/istoriya-paralimpiyskikh-igr/](http://paralymp.ru/paralympic_games/istoriya-paralimpiyskikh-igr/)

3. Каталог «Доступная среда» - <http://www.istok-audio.com/>

4. Спортивно-информационный портал фонда «Единая страна»

<http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>

5. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ) - <http://bmsi.ru/>

6. <http://rusada.ru/>

7. <https://list.rusada.ru/>

8. <https://rusada.ru/doping-control/testing/>

9. <https://course.rusada.ru/>

#### **Перечень аудиовизуальных средств для тренеров-преподавателей**

1. Пример организация занятий спортсменов с ПОДА в КСДЮСШОР №10 (Тольятти) - [http://www.tltsport.ru/show\\_video.php?id=20121005-1](http://www.tltsport.ru/show_video.php?id=20121005-1)

2. Оборудование бассейнов для колясочников, лиц с ПОДА

<https://www.youtube.com/watch?v=eoEOscmhru8>

<https://www.youtube.com/watch?v=NRE2g2sRYM4>

3. Плавание инвалидов-ампутантов (Владивосток)

<https://www.youtube.com/watch?v=x1UMSjFphCg>

4. Плавание лиц с поражением позвоночника:

<https://www.youtube.com/watch?v=oQxyNrDEMwQ>

5. Плавание лиц с ДЦП

<https://www.youtube.com/watch?v=B-dSauWAqfs>

<https://www.youtube.com/watch?v=W4Erh3FMoow>

**Перечень аудиовизуальных средств для спортсменов:**

1. Спартакиада районов СПб <https://www.youtube.com/watch?v=NaqWvF4Yfxs>

2. Турнир на призы Вениамина Таяновича 2015 г. Салават.

<https://www.youtube.com/watch?v=twoK6rNcZ00>

3. Паралимпийское плавание

<https://www.youtube.com/watch?v=xulzBLuQPqc>

4. Александр Конышев - Мастер спорта Российской Федерации по плаванию среди лиц с ПОДА - <https://www.youtube.com/watch?v=Pd9-fykVfCk>

5. Чемпионат мира 2015г (Сергей Сухарев):

[http://www.tltsport.ru/show\\_video.php?id=20150720-1](http://www.tltsport.ru/show_video.php?id=20150720-1)

6. Техника плавания спортсменов СШОР по ВВС «Экран» отделения видов адаптивного спорта, Мастеров спорта Российской Федерации Коробущенко Валерии и Свинцова Алексея : [запись на CD-R](#) (диск прилагается)

7. X церемония награждения лауреатов премии Паралимпийского комитета России «Возвращение в жизнь» - <http://kremlin.ru/events/president/news/51223>

**Над Программой работали:**

- старший инструктор-методист – Гомонова Н.В.

- инструктор-методист – Дмитренко Е.Г.

- инструктор-методист – Воронова Л.Ю.

- инструктор-методист – Лебанин В.С.

- инструктор-методист – Михайленкова О.А.

**Годовой учебно-тренировочный план**

Приложение №1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
		Спортивная дисциплина плавание (I функциональная группа, мужчины)						
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14 - 16	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		2-4	2-4	1-2	1-2			
1.	Общая физическая подготовка	70,2 - 94	94 - 124	108,16 – 136	136 – 162,24	118,56 – 138	138 – 158,08	101,92 – 131,04
2.	Специальная физическая подготовка	38 – 50,72	50,72 - 67	83,2 – 104	104 – 124,8	162,24 – 189	189 – 216,32	218,4 – 280,8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3- 4	4 - 6	10 – 13	13	17	17	17 – 25
4.	Техническая подготовка	93 - 124	124 - 166	141,44 – 176	176 – 212,16	187,2 – 219	219 – 249,6	203,84 – 262,08
5.	Тактическая подготовка	4,7 - 6,20	6,20 - 9	12,48 – 15,6	15,6 – 18,72	24,96 – 29	29 - 33,28	36,4– 46,8
6.	Теоретическая подготовка	11,7- 15,6	15,6 - 20,8	16,64 – 20,8	20,8 – 24,96	18,72 – 21,96	21,96 - 24,96	29,12 – 37,44
7.	Психологическая подготовка	4,7- 6,24	6,24 - 8,4	16,64 – 20,8	20,8 – 24,96	43,68 – 50,96	50,96 - 58,24	58,24 – 74,88
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4 - 5	5 - 6,48	6,64 - 7,8	7,8 – 11,96	7,96 – 12,12	12,12 – 16,28	12,12 – 12,44
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	1	1 – 2
10.	Судейская практика	0	0	4,16 - 5,2	5,2 – 6,24	6,24 – 7,28	6,28 - 7,32	6,28 – 7,36
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6 - 10	10,44 - 12	12	12 - 16

12.	Восстановительные мероприятия	1,7 - 3,24	3,24 - 5,32	10,64 – 14,8	14,8 – 14,96	27 – 31,68	31,68 - 37,92	31,68 – 40,16
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	624 - 728	728 - 832	728 - 936

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
		Спортивная дисциплина плавание (II функциональная группа, мужчины)						
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18 - 20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		4 - 8		3 - 6		2 - 4		1-3
1.	Общая физическая подготовка	79,56 – 106,08	123,76 - 141,44	133,12 - 166,40	166,4 - 199,68	166,4 - 187,2	187,2 - 208	145,6 - 160,16
2.	Специальная физическая подготовка	46,8 - 62,4	72,8 - 83,2	91,52 - 114,4	114,4 - 137,28	232,96 - 262,08	262,08 - 291,20	332,8 - 366,08
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3 - 4	4 - 6	10 - 13	13	17 - 20	20 - 22	22 - 26
4.	Техническая подготовка	74,88 - 99,84	116,48- 133,12	112,32- 140,40	140,4- 168,48	224,64-252,72	252,72-280,8	239,2 - 263,12
5.	Тактическая подготовка	4,68 - 6,24	7,28 - 8,32	8,32 – 10,4	10,4 – 12,48	33,28 – 37,44	37,44- 41,6	41,6 – 45,76
6.	Теоретическая подготовка	11,7 - 15,6	18,2 – 20,8	16,64 - 20,8	20,8 – 24,96	33,28 – 37,44	37,44- 41,6	41,6 - 45,76
7.	Психологическая подготовка	4,68 - 6,24	7,28 – 8,32	16,64 - 20,8	20,8 – 24,96	41,6 – 46,8	46,8 - 52	72,8 – 80,08
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4,02 - 5,36	6,92 – 6,48	6,64 - 7,8	7,8 – 11,96	24,6 – 26,8	26,8 - 30	40,4 – 42,64

9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	3	3	10
10.	Судейская практика	0	0	4,16 – 5,2	5,2 – 6,24	5,32 – 6,36	6,36 – 7,4	10,8 – 12,88
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6 - 10	15	15 - 18	25
12.	Восстановительные мероприятия	1,68 – 3,24	4,28-5,32	10,64 – 14,8	14,8 – 14,96	34,92 – 41,16	41,16 – 44,4	58,2 – 66,52
Общее количество часов в год		234 - 312	364 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 936	936 - 1040	1040 - 1144

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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			
		Спортивная дисциплина плавание (III функциональная группа, мужчины)								
		Недельная нагрузка в часах								
		6 - 8	8 - 9	10-12	12-14	16-18	18 - 20	20-22		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4		4		
		Наполняемость групп (человек)								
		6 - 12		4 - 8		2 - 4		1-3		
1.	Общая физическая подготовка	99,84 – 133,12	133,12 - 149,76	114,4 – 137,28	137,28 – 160,16	149,76 - 168,48	168,48 - 187,2	135,2- 148,72		
2.	Специальная физическая подготовка	62,40 – 83,2	83,2 – 93,60	119,6 – 143,52	143,52 – 167,44	232,96 - 262,08	262,08- 291,2	332,8- 366,08		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3 - 4	4 - 6	10 - 13	13	17 - 20	20 – 22	22 - 26		
4.	Техническая подготовка	109,2 – 145,6	145,6 – 163,8	176,8 – 212,16	212,16 – 247,52	241,28 - 271,44	271,44 - 301,6	280,8- 308,88		
5.	Тактическая подготовка	6,24 – 8,32	8,32 – 9,36	10,4 – 12,48	12,48 – 14,56	24,96 – 28,08	28,08 – 31,2	41,6 – 45,76		
6.	Теоретическая подготовка	15,6 – 20,8	20,8 – 23,4	26 – 31,2	31,2 – 36,4	33,28 – 37,44	37,44 – 41,6	20,8 – 22,88		



7.	Психологическая подготовка	6,24 – 8,32	8,32 – 9,36	26 – 31,2	31,2 – 36,4	41,6 – 46,8	46,8 - 52	52 – 57,2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3,24 – 4,32	4,32 – 3,36	5,6 – 5,72	5,72 – 8,84	7,96 -8,08	8,08 – 9,2	19,6 – 19,76
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	6	6	10
10.	Судейская практика	0	0	10,4 – 12,48	12,48 – 14,56	27,28 – 31,44	31,44 – 35,6	52,4 – 58,64
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6 - 10	15	15 - 18	20
12.	Восстановительные мероприятия	3,24 – 5,32	5,32 – 6,36	14,8 – 18,96	18,96 – 19,12	34,92 – 41,16	41,16 – 44,4	52,8 – 60,08
Общее количество часов в год		312 - 416	416 - 468	520 - 624	624 - 728	832 - 936	936 - 1040	1040 - 1144

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		
		Спортивная дисциплина плавание (I функциональная группа, женщины)							
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14 - 16	14-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		2-4		2-4		1-2		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	74,88 – 99,84	99,84-133,12	104 – 130	130 – 156	118,56 – 138,32	138,32 – 158,08	123,76-159,12	
2.	Специальная физическая подготовка	44,46 – 59,28	59,28 – 79,04	112,32 – 140,4	140,4 – 168,48	187,2 – 218,4	218,4 – 249,6	218,4 – 280,8	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3- 4	4 - 6	7 – 10	10 - 13	15	17	17 – 22	

4.	Техническая подготовка	74,88 – 99,84	99,84 – 133,12	120,64 – 150,8	150,8 – 180,96	168,48 – 196,56	196,56 – 224,64	182– 234
5.	Тактическая подготовка	4,68 - 6,24	6,24 – 8,32	8,32 – 10,4	10,4 – 12,48	18,72 – 21,84	21,84 – 24,96	29,12– 37,44
6.	Теоретическая подготовка	11,7- 15,6	15,6 - 20,8	16,64 – 20,8	20,8 – 24,96	18,72 – 21,84	21,84 - 24,96	29,12 – 37,44
7.	Психологическая подготовка	11,7- 15,6	15,6 – 20,8	20,8 – 26	26 – 31,2	43,68 – 50,96	50,96 - 58,24	50,96 – 65,52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4 – 5,36	5,36 – 6,48	5,48 – 5,6	5,6 – 5,72	9,96 – 14,12	12,12 – 16,28	12,12 – 15,44
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	1	1 – 2
10.	Судейская практика	0	0	4,16 - 5,2	5,2 – 6,24	6,24 – 7,28	6,28 - 7,32	6,28 – 7,36
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6 - 10	10 - 12	12	16
12.	Восстановительные мероприятия	1,7 - 3,24	3,24 - 5,32	10,64 – 14,8	14,8 – 14,96	27,44 – 31,68	31,68 - 37,92	42,24 – 58,88
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	624 - 728	728 - 832	728 - 936

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		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	
		Спортивная дисциплина плавание (II функциональная группа, женщины)						
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18 - 20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4 - 8		3 - 6		2 - 4		1-3
1.	Общая физическая подготовка	93,6 – 124,8	145,6 – 166,4	137,28 – 171,6	171,6 - 205,92	216,32 – 243,36	243,36 – 270,4	187,2 – 205,92

2.	Специальная физическая подготовка	46,8 - 62,4	72,8 - 83,2	112,32 – 140,4	140,4- 168,48	232,96 - 262,08	262,08 - 291,20	332,8 - 366,08
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3 - 4	4 - 6	7 - 10	10 - 13	17	20 - 22	22 - 26
4.	Техническая подготовка	60,84 – 81,12	94,64 – 108,16	91,52 – 114,4	114,4 – 137,28	183,04 – 205,92	205,92 – 228,8	197,6 – 217,36
5.	Тактическая подготовка	4,68 - 6,24	7,28 - 8,32	8,32 – 10,4	10,4 – 12,48	24,96 – 28,08	28,08 – 31,2	41,6 – 45,76
6.	Теоретическая подготовка	11,7 - 15,6	18,2 – 20,8	16,64 - 20,8	20,8 – 24,96	33,28 – 37,44	37,44 - 41,6	41,6 - 45,76
7.	Психологическая подготовка	4,68 - 6,24	7,28 – 8,32	16,64 - 20,8	20,8 – 24,96	41,6 – 46,8	46,8 - 52	72,8 – 80,08
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4,02 - 5,36	6,92 – 6,48	5,48 – 5,6	5,6 – 5,72	24,6 – 29,8	26,8 - 30	40,4 – 42,64
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	3	3	10
10.	Судейская практика	0	0	4,16 – 5,2	5,2 – 6,24	5,32 – 6,36	6,36 – 7,4	10,8 – 12,88
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6 - 10	15	15 - 18	20 - 25
12.	Восстановительные мероприятия	1,68 – 3,24	4,28-5,32	10,64 – 14,8	14,8 – 14,96	34,92 – 41,16	41,16 – 44,4	63,2 – 66,52
Общее количество часов в год		234 - 312	364 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 936	936 - 1040	1040 - 1144

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
Спортивная дисциплина плавание (III функциональная группа, женщины)								
Недельная нагрузка в часах								
		6 - 8	8 - 9	10-12	12-14	16-18	18 - 20	20-22
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4		4

		Наполняемость групп (человек)						
		6 - 10		4 - 8		2 - 4		1-3
1.	Общая физическая подготовка	124,8 – 166,4	166,4- 187,2	156 – 187,2	187,2 – 218,4	191,36 -215,28	215,28 – 239,2	187,2 – 205,92
2.	Специальная физическая подготовка	62,4 – 83,2	83,2 – 93,60	130 – 156	156 – 182	249,6 – 280,8	280,8- 312	353,6 – 388,96
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3 - 4	4 - 6	10 - 13	13 - 15	17 - 20	20 – 22	22 - 26
4.	Техническая подготовка	81,12 – 108,16	108,16 – 121,68	124,8 – 149,76	149,76 – 174,72	183,04- 205,92	205,92 – 228,8	208 – 228,8
5.	Тактическая подготовка	6,24 – 8,32	8,32 – 9,36	10,4 – 12,48	12,48 – 14,56	24,96 – 28,08	28,08 – 31,2	41,6 – 45,76
6.	Теоретическая подготовка	15,6 – 20,8	20,8 – 23,4	26 – 31,2	31,2 – 36,4	33,28 – 37,44	37,44 – 41,6	20,8 – 22,88
7.	Психологическая подготовка	9,36 – 8,32	8,32 – 9,36	26 – 31,2	31,2 – 36,4	41,6 – 46,8	46,8 - 52	52 – 57,2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3,24 – 8,48	8,48 – 8,04	5,6 – 5,72	5,72 – 6,84	7,96 - 8,08	8,08 – 9,2	19,6 – 19,76
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	6	6	10
10.	Судейская практика	0	0	10,4 – 12,48	12,48 – 14,56	27,28 – 31,44	31,44 – 35,6	52,4 – 58,64
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6 - 10	15	15 - 18	20
12.	Восстановительные мероприятия	3,24 – 5,32	5,32 – 6,36	14,8 – 18,96	18,96 – 19,12	34,92 – 41,16	41,16 – 44,4	52,8 – 60,08
Общее количество часов в год		312 - 416	416 - 468	520 - 624	624 - 728	832 - 936	936 - 1040	1040 - 1144

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

Приложение № 2

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (Беседа)...</li> <li>- Формирование критического отношения к допингу (Беседа)</li> <li>- Участие в образовательных антидопинговых программах РУСАДА для детей до 12 лет (онлайн курс).</li> <li>- Контроль знаний антидопинговых правил (тестирование на сайте РУСАДА с обязательным получением сертификата).</li> </ul>	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	<p>Основной целью Олимпийских и Паралимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.</p> <p>Рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» (автор В.А. Антипов под общ. ред. докт. пед. наук, проф. С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г.)</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение осведомленности обучающихся спортсменов об опасности допинга для здоровья.</li> <li>- Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами.</li> <li>- Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена</li> <li>- Участие в образовательных антидопинговых программах РУСАДА (онлайн курс).</li> <li>- Контроль знаний антидопинговых правил (опрос, и онлайн тестирование на сайте РУСАДА с обязательным</li> </ul>	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.</li> <li>- Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.</li> <li>- Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный</li> </ul>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>получением сертификата).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (Лекции, беседы, индивидуальные консультации спортивного врача).</li> <li>- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов (беседа).</li> <li>- Терапевтическое использование запрещенных субстанций (лекции, индивидуальные консультации);</li> <li>- Соревновательное и внесоревновательное тестирование (лекции, индивидуальные консультации);</li> <li>- Участие в образовательных семинарах (семинары, лекции)</li> <li>- Участие в образовательных антидопинговых программах РУСАДА (онлайн курс).</li> <li>- Контроль знаний антидопинговых правил (опрос, и онлайн тестирование на сайте РУСАДА с обязательным получением сертификата).</li> </ul>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки</p>	<p>врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Незнание никогда не оправдывает прием допинга.</li> <li>- ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.</li> <li>- <u>Пищевые добавки:</u> Осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу. Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.</li> <li>- <u>Терапевтическое использование запрещенных субстанций</u></li> </ul>
--	--	---	--

		<p>Консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование</p> <p>Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.</p> <p>- <u>Информация о местонахождении спортсменов</u></p> <p>Предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.</p> <p>Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.</p> <p>- <u>Санкции</u></p> <p>Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для</p>
--	--	---

		<p>спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.</p> <p>Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение</p> <p><b>Некоторые особенности тестирования спортсменов</b></p> <p>Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете. Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.</p> <p>Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддержании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра.</p> <p>Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую по размеру емкость для сдачи пробы.</p> <p>Спортсмены с нарушениями зрения может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Спортсмен</p>
--	--	--



			<p>также может попросить своего представителя подписать форму от его имени.</p> <p>Спортсмены, использующие мочеприемники должны вынуть емкость для сбора и вылить из нее мочу, чтобы можно было получить свежую пробу.</p> <p>Спортсмены, использующие катетеры - для предоставления пробы можно использовать как свой собственный катетер (он должен быть с защитой от фальсификации пробы), так и предоставляемый в пункте допинг-контроля, если таковые там имеются.</p>
--	--	--	--

### Учебно-тематический план

Приложение № 3

Этап спортивной подготовки I ф.гр	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>1 год 11,7/ 15,6 2 год 15,6/20,8</b>	В течение года по этапам спортивной подготовки	
Этап начальной подготовки I ф.гр	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»	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	сентябрь	<p>«История Олимпийских Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом</p> <p>1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту.</p> <p>2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская, Паралимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский, паралимпийский</p>

				флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийские талисманы. 3. Первое понятие о Фэйр Плэй
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	октябрь	«Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида» 1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры. 2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	ноябрь	1. Понятие о гигиене и санитарии. 2. Уход за телом, полостью рта и зубами. 3. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Здоровье человека для личности и общества; Вредные привычки и их влияние на здоровье человека Закаливание организма	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	декабрь	1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества. 2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства 3. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь. 4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. 5. формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	январь	1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 2. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Режим дня и питание обучающихся	1год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в плавании спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	1год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) I ф.гр	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>До 3 лет 16,64/20,8 Свыше 3 лет 20,8/24,96</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании здоровья и личностных качеств	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	сентябрь	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. 2. Спорт – явление культурной жизни. 3. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. 4. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья 5. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	«Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма».	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	октябрь	1. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. 2. Международный паралимпийский комитет и национальные паралимпийские комитеты. 3. Идеалы и ценности олимпизма. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. 4. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам. 5. опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг

				способен заменить тренировочный процесс
Режим дня и питание обучающихся	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	ноябрь		1. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. 2. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. 3. Рациональное, сбалансированное питание.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	январь		1. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки.	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	май		1. Индивидуальная спортивная техника и тактика. 2. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 3. Классификация дистанций
Психологическая подготовка	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование и спортивный инвентарь в виде спорта спорт лиц с поражением ОДА - плавание	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	декабрь-май		1. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 2. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта; Медико-функциональная спортивная классификация.	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	декабрь-май		1. Специфика вида спорта и дисциплины плавание 2. классификация дистанций 3. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Международные антидопинговые правила. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 1 Антидопинговые организации. Правила проведения спортивно-функциональной классификации: 1. процесс тестирования спортсмена;

				2. типы, статусы спортивного класса <sup>4</sup> 3. требования к спортсменам, проходящим классификацию (права, обязанности, санкции)
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства  I ф.гр	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>М - до 1 года 18,77/21,96 свыше 1 года 21,96/24,96 Д - до 1 года 18,77/21,84 свыше 1 года 21,84/24,96</b>		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	М - До 1 года 3,13/3,66 Свыше 1 года 3,66/4,16 Д - До 1 года 3,13/3,64 Свыше 1 года 3,64/4,16	сентябрь	1. Культура и эстетика в спорте. 2. Влияние ценности олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 3. Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ не до тренированность	М - До 1 года 3,13/3,66 Свыше 1 года 3,66/4,16  Д - До 1 года 3,13/3,64 Свыше 1 года 3,64/4,16	октябрь	1. Понятие травматизма. 2. Синдром «перетренированности». 3. техника безопасности во время тренировок, тренировочных и спортивных мероприятий 4. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ Самочувствия	М - До 1 года 3,13/3,66 Свыше 1 года	ноябрь	1. Индивидуальный план спортивной подготовки. 2. Ведение Дневника обучающегося. 3. Понятия анализа, самоанализа учебно-

	и тренированности обучающегося спортсмена	3,66/4,16 Д - До 1 года 3,13/3,64 Свыше 1 года 3,64/4,16		тренировочной и соревновательной деятельности.
	Теория психологической подготовка	М - До 1 года 3,13/3,66 Свыше 1 года 3,66/4,16 Д - До 1 года 3,13/3,64 Свыше 1 года 3,64/4,16	декабрь	1. Характеристика психологической подготовки. 2. Условия проявления волевых качеств личности в тренировочном процессе. 3. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 4. Психологическая подготовка в соревновательный период
	Понятия о многолетнем плановом тренировочном процессе	М - До 1 года 3,13/3,66 Свыше 1 года 3,66/4,16 Д - До 1 года 3,13/3,64 Свыше 1 года 3,64/4,16	январь	1. Цикличность спортивной подготовки (макроциклы, мезоциклы, микроциклы – их виды. 2. Современные методы системы спортивной тренировки. 3. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.. Основные направления спортивной тренировки. 4. раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают различные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	М - До 1 года 3,13/3,66 Свыше 1 года 3,66/4,16  Д - До 1 года 3,13/3,64 Свыше 1 года	февраль-май	1. Пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств в процессе соревновательной деятельности

		3,64/4,16		
	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.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>29,12/37,44</b>		
Этап высшего спортивного мастерства  I ф.гр	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте	5,8/7,5	сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Патриотическое и нравственное воспитание. (беседы с выдающимися деятелями в спорте)</li> <li>2. Правовое воспитание (беседы, ознакомление с правовой и нормативной литературой)</li> <li>3. Эстетическое воспитание (посещение и проведение мастер-классов, показательных занятий в олимпийских и паралимпийских видах спорта).</li> <li>4. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;</li> </ol>
	Социальные функции спорта	5,8/7,5	октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).</li> <li>2. Спорт, как средство социализации личности.</li> <li>3. Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не</li> </ol>

				самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5,8/7,5	ноябрь	1. Индивидуальный план спортивной подготовки. 2. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. 3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многолетний процесс (этапы)	5,8/7,5	декабрь	1. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки спортсменов с поражением ОДА дисциплина плавание. 2. Спортивная результативность – специфика индивидуального подведения к основному старту.
	Спортивные соревнования	5,8/7,5	май	1. Рейтинг спортивных соревнований. 2. Судейство спортивных соревнований. 3. Классификация спортивных судей по спорту лиц с поражением ОДА 4. Оборудование для проведения соревнований по плаванию спорт лиц с поражением ОДА 5. Прогнозирование результатов в избранном виде спорта.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: 1. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 2. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; 3. Дыхательная гимнастика. 4. Медико-биологические средства восстановления: - питание; витаминные комплексы; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - парные, массаж; Особенности применения различных восстановительных средств. Организация



				восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Этап спортивной подготовки II ф.гр	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки II ф.гр.	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>1год 11,7/ 15,6 2 год 15,6/20,8</b>	В течение года по этапам спортивной подготовки	
	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	1год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	сентябрь	«История Олимпийских Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом 1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту. 2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская, Паралимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский, паралимпийский флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийские талисманы. 3. Первое понятие о Фэйр Плэй
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	октябрь	«Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида» 1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры. 2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
	Гигиенические основы физической культуры и	1год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	ноябрь	1. Понятие о гигиене и санитарии. 2. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			3. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Здоровье человека для личности и общества; Вредные привычки и их влияние на здоровье человека Закаливание организма	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	декабрь	1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества. 2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства 3. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь. 4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. 5. формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	январь	1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 2. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в плавании спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	1 год 1,67/ 2,2 2 год 2,22/3	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>До 3 лет 16,64/20,8 Свыше 3 лет 20,8/24,96</b>		
	Роль и место физической	До 3 лет 2,08/2,6	сентябрь	1. Физическая культура и спорт как социальные

специализации) II ф.гр	культуры в формировании здоровья и личностных качеств	Свыше 3 лет 2,6/3,12		<p>феномены.</p> <p>2. Спорт – явление культурной жизни.</p> <p>3. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</p> <p>4. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья</p> <p>5. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	«Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма».	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	октябрь	<p>1. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт.</p> <p>2. Международный паралимпийский комитет и национальные паралимпийские комитеты.</p> <p>3. Идеалы и ценности олимпизма. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести.</p> <p>4. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.</p> <p>5. опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс</p>
	Режим дня и питание обучающихся	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	ноябрь	<p>1. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.</p> <p>2. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.</p> <p>3. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	январь	<p>1. Структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	май	<p>1. Индивидуальная спортивная техника и тактика.</p> <p>2. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>

				3. Классификация дистанций
	Психологическая подготовка	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - плавание	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	декабрь-май	1. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 2. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта; Медико-функциональная спортивная классификация.	До 3 лет 2,08/2,6 Свыше 3 лет 2,6/3,12	декабрь-май	1. Специфика вида спорта и дисциплины плавание 2. классификация дистанций 3. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Международные антидопинговые правила. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 2 Антидопинговые организации. Правила проведения спортивно-функциональной классификации: 1. процесс тестирования спортсмена; 2. типы, статусы спортивного класса 3. требования к спортсменам, проходящим классификацию (права, обязанности, санкции)
Этап совершенствования спортивного мастерства  II ф.гр	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>До 1 года 33,28/37,44 Свыше 1 года 37,44/41,6</b>		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	сентябрь	1. Культура и эстетика в спорте. 2. Влияние ценности олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

				3. Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	октябрь	1. Понятие травматизма. 2. Синдром «перетренированности». 3. техника безопасности во время тренировок, тренировочных и спортивных мероприятий 4. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализсамочувствия и тренированности обучающегося	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	ноябрь	1. Индивидуальный план спортивной подготовки. 2. Ведение Дневника обучающегося. 3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Теория психологической подготовка	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	декабрь	1. Характеристика психологической подготовки. 2. Условия проявления волевых качеств личности в тренировочном процессе. 3. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 4. Психологическая подготовка в соревновательный период
	Понятия о многолетнем плановом тренировочном процессе	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	январь	1. Цикличность спортивной подготовки (макроциклы, мезоциклы, микроциклы – их виды. 2. Современные методы системы спортивной тренировки. 3. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.. Основные направления спортивной тренировки. 4. раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают различные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	февраль-май	1. Пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств в процессе соревновательной деятельности
	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.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>41,6/45,76</b>		
Этап высшего спортивного мастерства II ф.гр	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте	8,32 /9,15	сентябрь	1. Патриотическое и нравственное воспитание. (беседы с выдающимися деятелями в спорте) 2. Правовое воспитание (беседы, ознакомление с правовой и нормативной литературой) 3. Эстетическое воспитание (посещение и проведение мастер-классов, показательных занятий в олимпийских и паралимпийских видах спорта). 4. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
	Социальные функции спорта	8,32 /9,15	октябрь	1. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). 2. Спорт, как средство социализации личности.

				3. Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	8,32 /9,15	ноябрь	1. Индивидуальный план спортивной подготовки. 2. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. 3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многолетний процесс (этапы)	8,32 /9,15	декабрь	1. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки спортсменов с поражением ОДА дисциплина плавание. 2. Спортивная результативность – специфика индивидуального подведения к основному старту.
	Спортивные соревнования	8,32 /9,15	май	1. Рейтинг спортивных соревнований. 2. Судейство спортивных соревнований. 3. Классификация спортивных судей по спорту лиц с поражением ОДА 4. Оборудование для проведения соревнований по плаванию спорт лиц с поражением ОДА 5. Прогнозирование результатов в избранном виде спорта.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: 1. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 2. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; 3. Дыхательная гимнастика. 4. Медико-биологические средства восстановления: - питание; витаминные комплексы; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

				- парные, массаж; Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий.
Этап спортивной подготовки III ф.гр.	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки III ф.гр.	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>1год 15,6/ 20,8 2 год 20,8/23,4</b>	В течение года по этапам спортивной подготовки	
	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»	1год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	сентябрь	«История Олимпийских Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом 1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту. 2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская, Паралимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский, паралимпийский флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийские талисманы. 3. Первое понятие о Фэйр Плэй
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	октябрь	«Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида» 1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры. 2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство



				физической культуры.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1 год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	ноябрь	1. Понятие о гигиене и санитарии. 2. Уход за телом, полостью рта и зубами. 3. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Здоровье человека для личности и общества; Вредные привычки и их влияние на здоровье человека Закаливание организма	1 год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	декабрь	1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества. 2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства 3. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь. 4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. 5. формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1 год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	январь	1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 2. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	1 год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в плавании спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	1 год 2,2/ 3 2 год 3/3,34	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/</b>	<b>До 3 лет 26,0/31,2 Свыше 3 лет 31,2/36,4</b>		

этап (этап спортивной специализации)  III ф.гр.	<b>свыше трех лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании здоровья и личностных качеств	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.</li> <li>2. Спорт – явление культурной жизни.</li> <li>3. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</li> <li>4. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья</li> <li>5. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</li> </ol>
	«Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма».	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт.</li> <li>2. Международный паралимпийский комитет и национальные паралимпийские комитеты.</li> <li>3. Идеалы и ценности олимпизма. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести.</li> <li>4. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.</li> <li>5. опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс</li> </ol>
	Режим дня и питание обучающихся	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расписание учебно-тренировочных занятий.</li> <li>2. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.</li> <li>3. Рациональное, сбалансированное питание.</li> </ol>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</li> </ol>
	Теоретические основы	До 3 лет 3,25/3,9	май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальная спортивная техника и тактика.</li> </ol>

	техничко-тактической подготовки.	Свыше 3 лет 3,9/4,55		2. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 3. Классификация дистанций
	Психологическая подготовка	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - плавание	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	декабрь-май	1. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 2. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта; Медико-функциональная спортивная классификация.	До 3 лет 3,25/3,9 Свыше 3 лет 3,9/4,55	декабрь-май	1. Специфика вида спорта и дисциплины плавание 2. классификация дистанций 3. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Международные антидопинговые правила. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 3 Антидопинговые организации. Правила проведения спортивно-функциональной классификации: 1. процесс тестирования спортсмена; 2. типы, статусы спортивного класса 3. требования к спортсменам, проходящим классификацию (права, обязанности, санкции)
Этап совершенствования спортивного мастерства  Ш ф.гр	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>До 1 года 33,28/37,44 Свыше 1 года 37,44/41,6</b>		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	сентябрь	1. Культура и эстетика в спорте. 2. Влияние ценности олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	спорта			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 3. Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	октябрь	1. Понятие травматизма. 2. Синдром «перетренированности». 3. техника безопасности во время тренировок, тренировочных и спортивных мероприятий 4. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализсамочувствия и тренированности обучающегося	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	ноябрь	1. Индивидуальный план спортивной подготовки. 2. Ведение Дневника обучающегося. 3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Теория психологической подготовка	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	декабрь	1. Характеристика психологической подготовки. 2. Условия проявления волевых качеств личности в тренировочном процессе. 3. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 4. Психологическая подготовка в соревновательный период
	Понятия о многолетнем плановом тренировочном процессе	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	январь	1. Цикличность спортивной подготовки (макроциклы, мезоциклы, микроциклы – их виды. 2. Современные методы системы спортивной тренировки. 3. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления спортивной тренировки. 4. раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают различные тренировочные средства, а также психологическая

				подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	До 1 года 5,54/6,24 Свыше 1 года 6,24/6,93	февраль-май	1. Пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств в процессе соревновательной деятельности
	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.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>20,8/22,88</b>		
Этап высшего спортивного мастерства III ф.гр.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте	4,16 /4,56	сентябрь	1. Патриотическое и нравственное воспитание. (беседы с выдающимися деятелями в спорте) 2. Правовое воспитание (беседы, ознакомление с правовой и нормативной литературой) 3. Эстетическое воспитание (посещение и проведение мастер-классов, показательных занятий в олимпийских и паралимпийских видах спорта). 4. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

	Социальные функции спорта	4,16 /4,56	октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).</li> <li>2. Спорт, как средство социализации личности.</li> <li>3. Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;</li> </ol>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4,16 /4,56	ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальный план спортивной подготовки.</li> <li>2. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</li> <li>3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ol>
	Подготовка обучающегося как многолетний процесс (этапы)	4,16 /4,56	декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки спортсменов с поражением ОДА дисциплина плавание.</li> <li>2. Спортивная результативность – специфика индивидуального подведения к основному старту.</li> </ol>
	Спортивные соревнования	4,16 /4,56	май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рейтинг спортивных соревнований.</li> <li>2. Судейство спортивных соревнований.</li> <li>3. Классификация спортивных судей по спорту лиц с поражением ОДА</li> <li>4. Оборудование для проведения соревнований по плаванию спорт лиц с поражением ОДА</li> <li>5. Прогнозирование результатов в избранном виде спорта.</li> </ol>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</li> <li>2. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;</li> </ol>

			<p>3. Дыхательная гимнастика.</p> <p>4. Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- питание; витаминные комплексы;</li> <li>- гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>- парные, массаж;</li> </ul> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	--

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

Приложение № 4

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 5

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)</b>											
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

**Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»**

Приложение № 6

№ п/п	Наименование мероприятия	Ранг мероприятия	Возрастная группа	Место проведения	Сроки проведения	Количество во дней	Количество участников (спортсменов) от учреждения	Количество тренеров или сопровождающих лиц	Источник финансирования
<b>Вид спорта - спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина плавание</b>									
1	Турнир СШОР по ВВС "Экран" Зимние старты"	учреждение	8 лет и старше	по назначению	февраль	1	40	5	СГЗ
2	Чемпионат и первенство Санкт-Петербурга по плаванию спорт лиц с ПОДА	региональные	11 лет и старше	по назначению	февраль	2	35	5	ВТФ
3	Кубок СШОР по ВВС "Экран"	учреждение	9 лет и старше	по назначению	март-апрель	1	45	5	СГЗ
4	Первенство СШОР по ВВС "Экран" (Квалификационные соревнования)	учреждение	8 лет и старше	по назначению	май	2	45	5	СГЗ

5	Тренировочное мероприятие по ОФП и СФП групп ССМ, ВСМ	учреждение	15 лет и старше	по назначению	июль-август	18	8	2	СГЗ
6	Тренировочное мероприятие в каникулярный период групп Т(СС) 1-5	учреждение	11 лет и старше	по назначению	июль-август	18	12	2	СГЗ
7	Чемпионат и первенство Санкт-Петербурга по плаванию спорт лиц с ПОДА	региональные	11 лет и старше	по назначению	сентябрь		30	2	СФСИ
8	Контрольные соревнования СШОР по ВВС "Экран" "Осенние старты" групп Т (СС), ССМ, ВСМ.	учреждение	9 лет и старше	по назначению	октябрь	1	40	5	СГЗ
9	Первенство СПб ГБУ СШОР по ВВС "Экран"	учреждение	8 лет и старше	по назначению	ноябрь-декабрь	2	40	5	СГЗ