

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
Протокол № 3 от 18.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
А.В. Белошенко
2026 г.



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

Срок реализации: без ограничения

Авторы - разработчики:

Ченский С. Ю., Пономарева И. В., Башкина Н. В.,
Филимонова Т. С., Антипина П. Г., Слизов Е.В. -
тренеры-преподаватели по АФК;
Полякова Е. А. – ст. инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| 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. | 4 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план. | 8 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы. | 9 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 11 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики. | 14 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 16 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. | 16 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 18 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 18 |
| IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 22 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «плавание» | 30 |
| VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 30 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы | 30 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы | 31 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации программы | 32 |

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 15 декабря 2025 г. № 1164 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

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, приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Функциональная группа | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|-------------------------------|
| 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 | |

2.2. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|---|------------|---|------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | свыше года | До года | свыше года | До года | свыше года | |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа) | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 9-10 | 12-14 | 14-16 | 16-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 624-728 | 728-832 | 728-936 |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа) | | | | | | | |
| 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 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 832-936 | 936-1040 | 1040-1144 |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа) | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 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 |

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| Функциональные группы | степень ограничения функциональных возможностей | спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной квалификации |
|-----------------------|---|--|
| I | функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в | «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4» |

| | спортивных соревнованиях | |
|-----|---|---|
| II | функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочного занятия и (или) участия в спортивных соревнованиях | «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8» |
| III | функциональные возможности ограничены не значительно | «S/SB/SM9», «S/SB/SM10» |

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |
| 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам | | | | | |
| 3.1. | Медицинские осмотры и обследования | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации | | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования | |

Объем соревновательной деятельности:

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки и количество соревнований | | | |
|------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|--|---|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 22-34 | 19-30 | 15-24 | 10-14 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 16-21 | 22-26 | 27-31 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 2-5 | 4-8 | 3-7 | 2-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 35-40 | 31-35 | 28-32 | 26-30 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 0-2 | 1-3 | 2-4 | 3-5 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 2-4 | 3-7 | 4-8 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-3 | 1-4 | 2-4 | 2-5 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 0-2 | 0-4 | 0-5 |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 27-37 | 23-32 | 18-23 | 14-16 |

| | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 21-25 | 24-29 | 28-32 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 3-7 | 3-7 | 2-6 | 1-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 28-32 | 25-29 | 23-27 | 21-25 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 0-2 | 1-2 | 2-4 | 3-4 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-5 | 2-6 | 3-7 | 3-7 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-3 | 1-4 | 2-6 | 3-7 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 21-32 | 17-22 | 15-18 | 12-16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 14-22 | 20-24 | 26-30 | 31-35 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 2-6 | 4-8 | 3-7 | 2-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33-37 | 30-34 | 27-31 | 25-29 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 0-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-6 | 2-6 | 3-7 | 3-7 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 2-4 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |

| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины) | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 25-32 | 21-25 | 16-20 | 13-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 14-19 | 23-27 | 28-32 | 31-35 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 3-7 | 3-7 | 2-6 | 1-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 27-32 | 25-29 | 23-27 | 21-25 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 0-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-5 | 2-6 | 3-7 | 3-7 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-3 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 36-40 | 31-35 | 23-27 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 23-27 | 28-32 | 32-36 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 1-5 | 1-4 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-26 | 20-24 | 18-22 | 16-20 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 0-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-5 | 2-6 | 3-7 | 3-7 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-3 | 1-3 | 1-5 | 3-7 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0- | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская и | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |

| | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|
| | судейская практика (%) | | | | |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 36-40 | 31-35 | 23-27 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 23-27 | 28-32 | 32-36 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 1-5 | 1-4 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-26 | 20-24 | 18-22 | 16-20 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 0-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-5 | 2-6 | 3-7 | 3-7 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-3 | 1-3 | 1-5 | 3-7 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |

2.5. Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3 | Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса | Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | мероприятиях) | церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | Психологическая подготовка | | |
| | Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку | Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт» | В течение года | Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах |
| | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | | |
| | Антидопинговая викторина | | |

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;
получить общее представление об антидопинговых правилах;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание;

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тульской области 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены ниже в таблицах.

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы) | | | | |
| 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 | |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы) | | | | |
| 1. | И. П. – лежа на спине. Маховые движения рук | с | не менее 60,0 45,0 | |
| 2. | Бег на 400 м | без учета времени | | |
| 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. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | максимальное | |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы) | | | | |
| 1. | И. П. – лежа на спине. Маховые движения рук | с | не менее 1 | |
| 2. | Бег на 600 м | без учета времени | | |
| 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. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | максимальное |

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------------------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы) | | | | |
| 1. | И. П.- лежа на спине. Имитация плавательных движений на суше и в воде | 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 не менее 5 кг на время | количество раз | максимальное | |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное | |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы) | | | | |
| 1. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное | |
| 3. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время | количество раз | максимальное | |
| 4. | Плавание 50 м (за минимальное время) | количество раз | не менее 1 | |
| 5. | И. П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 6. | И. П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное | |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы) | | | | |
| 1. | Плавание 100 м (на минимально время) | количество раз | не менее 1 | |
| 2. | И. П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное | |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 5 кг | количество раз | максимальное | |
| 5. | И. П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | максимальное | |
| 6. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|------------------|------------------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы) | | | | |
| 1. | Плавание избранным стилем 50 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 кг | количество раз | максимальное | |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг | количество раз | максимал ьное | - |
| 5. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг | количество раз | - | максимал ьное |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы) | | | | |
| 1. | Плавание избранным стилем 100 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 снаряда весом не менее 1,2 кг | количество раз | максимал ьное | - |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 1 кг | количество раз | - | максимал ьное |
| 5. | И. П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние | количество раз | не менее 1 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное | |
| 7. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время | количество раз | максимальное | |
| 8. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы) | | | | |
| 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 снаряда весом не менее 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 | количество раз | максимальное |
| 7. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 |

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---------------|--------------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы) | | | | |
| 1. | Плавание избранным стилем 100 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 кг | количество раз | максимальное | |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг | количество раз | максимальное | - |
| 5. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг | количество раз | - | максимальное |
| Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы) | | | | |
| 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 снаряда весом не менее 1,5 кг | количество раз | максимальное | - |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 1 кг | количество раз | - | максимальное |
| 5. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг | количество раз | максимальное | - |
| 6. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг | количество раз | - | максимальное |
| 7. | И. П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние | количество раз | не менее 1 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное | |
| 9. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы) | | | | |
| 1. | Плавание избранным стилем 400 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 снаряда весом не менее 8 кг | количество раз | максимальное | - |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг | количество раз | - | максимальное |
| 5. | И. П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 6. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 1,5 кг | количество раз | максимальное | - |
| 7. | И. П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 1 кг | количество раз | - | максимальное |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное | |
| 9. | И. П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние | количество раз | не менее 1 | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка лиц, проходящих СП строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что

достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое

внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как оследовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов - является постепенное подведение лиц, проходящих СП к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

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

Этап начальной подготовки второго года обучения. После второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). На тренировочном этапе 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 юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства. Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства. Основной целью этапа является выведение спортсменов 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.

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

| | | | | |
|---|--|-----------|-------------------|---|
| | укрепления здоровья человека | | | средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 26/40 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 28/40 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 140/214 | октябрь | Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 140/214 | январь | Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 130/213 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и |

| | | | | |
|---|---|---------------|-------------|--|
| | | | | хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | ≈ 200 | сентябрь | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 400 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Спортивные соревнования | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА. Программа реализуется на базах (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 медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы | штук | 1 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 3. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | штук | 4 |
| 4. | Инвалидное кресло-коляска | штук | 3 |
| 5. | Коврик гимнастический | штук | 2 |
| 6. | Ласты | комплект | 12 |
| 7. | Лопатки для плавания | комплект | 12 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбл) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 10. | Настенный секундомер | штук | 2 |
| 11. | Переключатель гимнастическая | штук | 3 |
| 12. | Плавательная доска | штук | 12 |
| 13. | Плавательный поплавок-вставка для ног | штук | 6 |
| 14. | Плавательный тренажер для тренировки в воде | штук | 6 |
| 15. | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 3 |
| 16. | Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды | штук | 2 |
| 17. | Ракия | штук | 2 |
| 18. | Резина с поясом (1,5; 2,5; 5,0 м) | штук | 3 |
| 19. | Секундомер ручной (судейский) | штук | 1 |
| 20. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 21. | Скамья универсальная | штук | 2 |
| 22. | Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок) | комплект | 1 |
| 23. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 24. | Термометр для воды | штук | 1 |
| 25. | Тормозной пояс | штук | 6 |
| 26. | Трубка для плавания | штук | 6 |
| 27. | Утяжелители для рук и ног | пар | 6 |
| 28. | Фитбол | штук | 4 |
| 29. | Хнорометраж электронный | комплект | 1 |
| 30. | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | комплект | 1 |
| 31. | Электромегафон | комплект | 1 |
| 32. | Эспандер ленточный | штук | 6 |

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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на обучающегося) | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | 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) |
| 1. | Доска плавательная | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Ласты | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Лопатки для плавания | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Плавательный поплавок (вставка для ног) | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Трудка для плавания | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Эспандер ленточный | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:
 - присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий;
 - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

План профессионального развития тренера-преподавателя

| Направление работы | Виды работы | Периодичность |
|--|---|--|
| Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования | присвоение квалификационных категорий | 1 раз в четыре года |
| | дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) | По необходимости |
| | использование современных дистанционных образовательных технологий | В течение года |
| | прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте | 1 раз в год |
| Обобщение опыта | участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах | В течение года |
| | внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса | В течение года |
| Самообразование | Работа с учебными научными материалами и литературой | На протяжении всей трудовой деятельности |