

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
СОГБОУДО «Спортивная школа
по адаптивному спорту»

_____ М.А. Титова

Приказ № _____ – о от « ____ » _____ 2023 г.

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

Разработчик
тренер-преподаватель Махненко С.С.

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 7 лет

г. Смоленск,
2023 г.

Содержание

Общие положения	_____
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	_____
Годовой учебно-тренировочный план	_____
Календарный план воспитательной работы	_____
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	_____
Планы инструкторской и судейской практики	_____
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	_____
Система контроля	_____
Рабочая программа	_____
Материально-технические условия реализации Программы	_____
Кадровые условия реализации Программы	_____
Информационно-методические условия реализации Программы	_____

Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА (плавание)" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: спортивные дисциплины: плавание кроль на спине, кроль, баттерфляй, брасс, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта " спорт лиц с поражением ОДА (плавание)", утвержденным приказом Минспорта России 20 ноября 2022 г. N 1084 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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	Сроки реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
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	
			II	
			I	

2. Функциональные группы

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующих для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (плавание)

Таблица № 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и(или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («Б735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («Б760») или Атетоз («б765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепномозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («б730»): 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 («Б7100»-«Б7102»):</p>	<p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p>

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

		<p>соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепномозговая травма, рассеянный склероз и</p>	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

		<p>другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («Б730»): 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 («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. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

3. Объем Программы

Таблица № 3

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

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

учебно-тренировочные занятия применяются: групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ П\П	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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 ОДА (плавание)";
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1	3	5
Отборочные	1	1	2
Основные	-	1	2

4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно -тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (I функциональная группа мужчины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		III группа - 6 человек II группа - 4 человека I группа - 2 человека		III группа - 4 человека II группа - 3 человека I группа - 2 человека		III группа - 2 человека II группа - 2 человека I группа - 1 человек	
1.	Общая физическая подготовка	51-106	106-141	79-156	156-187	93-174	174-199
2.	Специальная физическая подготовка	23-62	62-83	66-109	109-131	137-189	189-216

3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	9-12	4-20	20-24	12-29	29-33
4.	Техническая подготовка	81-14	124-166	128-182	182-218	174-232	232-266
5.	Тактическая, подготовка	0-6	6-8	4-15	15-18	12-29	29-33
6.	Теоретическая подготовка	4-15	15-20	16-41	41-49	18-50	50-58
7.	Психологическая подготовка	2-6	6-8	8-20	20-24	18-50	50-58
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	6-8	0-10	10-12	0-29	29-33
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	6-8	8-20	20-24	24-43	43-49
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	623-728	728-832

Таблица № 7

Виды подготовки и иные мероприятия

Этапы и годы подготовки					
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
Недельная нагрузка в часах (II функциональная группа мужчины)					
4,5-6	6-8	8-10	10-12	12- -14	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2	2	3	3	4	
Возраст обучающихся для зачисления на этапы					

		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		2	
1.	Общая физическая подготовка	63-115	98-153	95-166	166-199	116 168	168 187
2.	Специальная физическая подготовка	35-62	54-83	87-130	130-156	232 299	299 332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	4-20	20-24	24-65	65-72
4.	Техническая подготовка	65-99	101-133	104-150	150-180	174 234	234 260
5.	Тактическая, подготовка	0-6	0-8	4-10	10-12	24-37	37-41
6.	Теоретическая подготовка	7-21	10-29	12-36	36-43	8-46	46-52
7.	Психологическая подготовка	2-15	3-20	8-31	31-37	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	0-83	0-20	20-24	0-74	74-83
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	0-8	8-20	20-24	49-74	74-83
Общее количество часов в год		234-312	364-416	416-520	520-624	832 936	936 1040

Таблица № 8

N	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше	До трех лет	Свыше трех	До года	Свыше
			года		лет		года
		Недельная нагрузка в часах (III функциональная группа мужчины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		6		4		2	
1.	Общая физическая подготовка	65-133	133-149	88-137	137-160	124 168	168 187
2.	Специальная физическая подготовка	43-91	91-102	104-149	149-174	216 280	280 312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-8	8-9	5-18	18-21	8-28	28-31
4.	Техническая подготовка	102-153	153-173	156-212	212-247	224 290	290 322
5.	Тактическая, подготовка	0-8	8-9	5-12	12-14	16-28	28-31
6.	Теоретическая подготовка	6-24	24-28	20-49	49-58	24-65	65-72
7.	Психологическая подготовка	3-24	24-28	10-37	37-43	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-8	8-9	10-24	24-29	33-56	56-62

9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-8	8-9	10-23	24-29	33-56	56-83
Общее количество часов в		312-416	416-468	520-624	624-728	832-	936-
год						936	1040

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (I функциональная группа женщины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		III группа - 6 человек II группа - 4 человека I группа - 2 человека		III группа - 4 человека II группа - 3 человека I группа - 2 человека		III группа - 2 человека II группа - 2 человека I группа - 1 человек	
		1.	Общая физическая подготовка	58-99	99-133	87-130	130-156
2.	Специальная физическая подготовка	32-59	59-79	95-140	140-168	174-232	174-266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	9-12	4-15	15-18	12-29	29-41
4.	Техническая подготовка	63-99	99-133	104-150	150-180	143-196	196-208
5.	Тактическая, подготовка	0-6	6-8	4-15	15-12	12-21	21-33
6.	Теоретическая подготовка	7-21	21-29	12-36	36-43	12-43	43-41
7.	Психологическая подготовка	2-15	15-20	8-31	31-37	18-50	50-58

8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	6-8	0-20	20-24	0-43	43-66
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	6-8	8-20	20-24	24-43	43-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

Таблица № 10

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		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
		Недельная нагрузка в часах (II функциональная группа женщины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		2	
1.	Общая физическая подготовка	84-124	131-166	128-182	161-218	191 252	253 280
2.	Специальная физическая подготовка	37-62	58-83	95-140	119-168	232 299	299 332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	4-15	5-18	8-46	46-52

4.	Техническая подготовка	51-81	80-108	83-124	104-149	149 205	205 228
5.	Тактическая, подготовка	0-6	0-8	4-10	5-12	16-28	28-31
6.	Теоретическая подготовка	4-18	7-24	8-31	10-37	8-46	46-52
7.	Психологическая подготовка	2-15	3-20	8-31	10-37	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	0-8	0-20	0-24	0-56	0-62
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	0-8	8-20	10-24	33-56	56-62
Общее количество часов в год		234-312	364-416	416-520	520-624	832 936	936 1040

Таблица № 11

Этапы и годы подготовки					
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
Недельная нагрузка в часах (III функциональная группа женщины)					
4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2	2	3	3	4	
Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
7		9		12	
Наполняемость групп (человек)					
6		4		2	

1.	Общая физическая подготовка	112-166	166-175	161-218	218-254	191 252	252 280
2.	Специальная физическая подготовка	49-83	83-94	119-168	168-196	232 299	299 332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-12	0-14	5-18	18-21	8-46	46-52
4.	Техническая подготовка	68-108	108-121	104-149	149-174	149 205	205 228
5.	Тактическая, подготовка	0-8	0-9	5-12	12-14	16-28	28-31
6.	Теоретическая подготовка	6-24	24-28	10-37	37-43	8-9	9-52
7.	Психологическая подготовка	3-20	20-23	10-37	37-43	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-8	0-8	0-24	0-29	0-56	0-62
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-8	0-8	10-24	24-29	33-56	56-62
Общее количество часов в год		312-416	416-468	520-624	624-728	832 936	936 1040

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	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; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	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

6.

Таблица № 12

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 13

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап начальной подготовки	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА ¹	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формировании антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
					сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
		средств»			
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе совершенствования спортивного мастерства, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающихся семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

В процессе инструкторской судейской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей

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

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Года спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	До года	Консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования	
	Свыше года	Углубленный медосмотр	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Периодические медосмотры	
	Свыше трех лет	УМО	2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства Этапы высшего спортивного мастерства		УМО	2 раза в год
		Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.	В течение года
		Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивно подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
		Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня,	В течение года

Этап спортивной подготовки	Года спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
		местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой, обувью	
		Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	В течение года
		Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	В течение года
		Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности :фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия.	

Система контроля

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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "плавание";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "плавание" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
- спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - 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 таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица № 16

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			60,0 45,0
2.	И.П. - лежа на спине.	количество	максимальное

	Жим гантелей весом 1 кг	раз	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
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
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
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

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы: Техническая подготовка: выполнение старта из воды, преодоление дистанции 25м вольным стилем в координации. Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации Теоретическая подготовка: устный опрос по

истории вида спорта плавание Психологическая подготовка:
самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение
медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта «плавание»**

Таблица № 17

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
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
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
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
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
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	количество	не менее

	(на максимальное расстояние)	раз	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	не менее
		раз	1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы: Техническая подготовка: выполнение старта из воды, разворота под водой, преодоление дистанции 25м вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем.

Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта плавание Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Таблица № 1 8

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	макси мальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси мальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом	количество	не менее	

	техники выполнения	раз	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	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	макси мальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси мальное
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	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
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	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы: Техническая подготовка: выполнение старта из воды, разворота под водой, преодоление дистанции 50м вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем.

Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта плавание Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой

14. 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 плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и 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	6
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательная доска	штук	12
12.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Рация	штук	2
17.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок)	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь ной подгот овки		Учебно- тренирово чный этап (этап спортивно й специализ ации)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерств а		Этап высшего спортивн ого мастерств а	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
	парадный										
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		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.	Плавок (мужские)	штук	на обучающегося	1	1		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		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		1	3	1	3	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
21.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы 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 глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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 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-*методические условия реализации*

Программы 16.1 Перечень литературы:

1. Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 191 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. - 191с
3. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. - 400с
4. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
5. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003 г.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
12. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
13. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
14. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
15. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

16.2. Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации

(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Департамент физической культуры и спорта ЯНАО (<http://yamal-sport.ru/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>) Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru> -

10. <http://www.swimming.ru/>

11. <http://swim-video.ru/>

12. <http://www.sportvisor.ru/>