

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 глухих»  
(дисциплина плавание)

Разработчик  
тренер-преподаватель Махненко С.С.

Срок реализации программы  
бессрочно  
возраст обучающихся  
от 7 лет

г. Смоленск,  
2023 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
3. Система контроля.....	21
4. Рабочая программа по плаванию спорт глухих.....	26
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	38
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051<sup>1</sup> (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, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

---

<sup>1</sup>

(зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 716668).

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

3. Срок реализации этапов спортивной подготовки не ограничивается.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- на этапе начальной подготовки с 7 лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 9 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства с 10 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства с 12 лет.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки до года - 9 человек, свыше года - 8 человек;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второй и третий годы – 5 человек, четвертый и последующий годы – 4 человека;
- на этапе совершенствования спортивного – 2 человека;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 1 человек.

4. Объем Программы на этапе начальной подготовки:

- до года количество часов в неделю – 6, общее количество часов – 312;
- свыше года количество часов в неделю – 8, общее количество часов – 416;

Объем Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- до трех лет количество часов в неделю – 12, общее количество часов – 624;
- свыше трех лет количество часов в неделю – 14, общее количество часов – 728;

Объем Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- количество часов в неделю – 18, общее количество часов – 936;

Объем Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- количество часов в неделю – 24, общее количество часов – 1248;

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

### Объем соревновательной деятельности

№ п/п	Виды спортивных соревнований	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 совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Контрольные	1	3	4	6	8	8
2.	Отборочные	-	-	2	2	2	2
3.	Основные	-	1	2	4	4	4

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	2	2	2
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	5	4	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	156	196	188	218
2.	Специальная физическая подготовка	64	84	180	218	290	378
3.	Участие в спортивных соревнованиях			16	16	38	90
4.	Техническая подготовка	58	80	156	182	282	376
5.	Тактическая подготовка	10	8	10	14	10	10
6.	Теоретическая подготовка	10	5	10	14	10	10
7.	Интегральная подготовка	4	12	18	18	20	50
8.	Психологическая подготовка	10	10	10	14	8	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			4	7	8	8
10.	Инструкторская практика			6	7	16	8
11.	Судейская практика			6	7	16	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	14	10	7	10	26
13.	Восстановительные мероприятия	4	7	10	6	10	26
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года



№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий.

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

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

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
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 препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА <sup>2</sup>	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: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	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 сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

<sup>2</sup> 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
	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 <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
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 средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
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: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
	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

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводятся с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается мотивация к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважения к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

### План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	В течение года
	2. Введение дневника тренировок с регистрации объема и интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок.	В течение года
	3. Подготовка и проведение беседы с юными пловцами по истории развития плавания глухих, о сурдлимпийском движении в России.	В течение года
	4. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий в группе начальной подготовки.	В течение года
	5. Самостоятельная работа в качестве тренера и инструктора по спорту.	В течение года



### План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>ТЕОРИЯ</b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа Соревнований.	В течение года
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Практика судейства на контрольных тестированиях по ОФП, СФП.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<b>ТЕОРИЯ</b> Положение о соревнованиях. Заявки.	В течение года
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	В течение года
	Определение победителей.	В течение года
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	В течение года
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	В течение года
	Методика и техника судейства.	В течение года
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время проведения соревнований.	В течение года
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях.	В течение года
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	В течение года
Практика судейства соревнований учреждения.	В течение года	

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

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

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, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой, обувью	В течение года
		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	В течение года

Этап спортивной подготовки	Года спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
		выполнений рекомендаций медицинских работников	
		Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности :фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия.	

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя: Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические. 30 Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня. Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время

ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и

продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- 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.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблицах 1-4 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 2-4.



**Таблица 1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег на 800 м	мин,с	без учета времени	
2	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 4	не менее 3
3	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее 8	не менее 6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 110

**Таблица 2 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	не менее 1
2	Плавание 400 м	Мин, с	без учета времени	
3	Сгибание-разгибание рук с отягощением 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее 14	не менее 10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 140
5	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 6	не менее 4
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
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», «первый спортивный разряд»,		

**Таблица 3 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	не менее 1
2	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 160
4	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 8	не менее 6
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»			

**Таблица 4 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 180
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 12	не менее 10
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивное звание – «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

#### IV. Рабочая программа по плаванию спорт глухих

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

##### Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	147	13	10	13	9	14	16	15	12	13	11	11	10
Специальная физическая подготовка	64	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6
Техническая подготовка	58	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	10	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1
Интегральная подготовка	4		1		1						1	1	
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5		1	1						1	1		1
Восстановительные мероприятия	4					1		1	1				1
Всего	312	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	188	16	12	15	14	20	18	18	17	15	15	16	12
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	16	1	2	2	2	1			1	1	2	2	2
Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1
Интегральная подготовка	18	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1				1				1			1
Инструкторская практика	6	1		1		1			1		1		1
Судейская практика	6	1		1		1			1		1		1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	10		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
Восстановительные мероприятия	10	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Всего</b>	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	218	18	18	18	18	18	18	18	19	19	18	18	18
Специальная физическая подготовка	290	23	21	24	22	25	25	28	26	24	24	23	25
Участие в спортивных соревнованиях	38	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
Техническая подготовка	282	24	19	25	22	24	27	27	26	23	22	22	21
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Интегральная подготовка	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
Психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1					1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	1	1		1			1	1	1	1	
Инструкторская практика	16	1	2	2	1	2	1		1	1	2	1	2
Судейская практика	16	2	1	1	1	2	1		1	2	1	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	10		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
<b>Всего</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

### Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	248	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	20	20
Специальная физическая подготовка	378	31	26	33	30	32	34	34	33	32	30	32	31
Участие в спортивных соревнованиях	90	7	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	7
Техническая подготовка	376	31	27	32	30	33	33	33	33	31	30	31	32
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Интегральная подготовка	50	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	1	1		1			1		1	1	1
Инструкторская практика	8	1	1	1	1	1			1	1			1
Судейская практика	8	1	1			1			1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	26	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
<b>Всего</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

## 15. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.</p>
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	<p>Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных</p>



				возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	Значение физической подготовки в спортивной деятельности.  Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-

	проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь			тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

				направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Плавание» вида спорта «спорт глухих» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки;

- 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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» 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 спортивной дисциплине «Плавание» вида спорта «спорт глухих».

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивным дисциплинам и достижения необходимого спортивного квалификационного уровня тренерами-преподавателями и спортсменами, спортивная школа работает с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норматив - СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий". Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Правил пожарной Правительства РФ от 16 сентября 2020 г. N 1479 "Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки, согласно требованиям Федерального стандарта и гигиеническим требованиям занимающиеся в спортивной школе должны быть обеспечены необходимым оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой.



**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Плавание</b>			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало	штук	1
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Ласты	комплект	9
7.	Лопатки для плавания	штук	9
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч ватерпольный	штук	5
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11.	Настенный секундомер	штук	2
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1
13.	Плавательная доска	штук	4
14.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	9
15.	Плавательный тренажёр для тренировки в зале	штук	4
16.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17.	Секундомер	штук	4
18.	Секундомеры ручные судейские	штук	10
19.	Скамейки гимнастические	штук	6
20.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	4
22.	Термометр для воды	штук	2
23.	Тренажер «Тележка»	штук	1
24.	Штанга спортивная	комплект	1

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1	1	1
7.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Тормозной парашют	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Пояс для троса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Трос латексный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Тренажер функциональный	штук	на обучающегося	-	-		1	1	1	1	1

## Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с короткими рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1

## 18. 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.

19. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

#### **Печатные ресурсы**

1 Афанасьев В.З., Спортивное плавание, Учебник для вузов физической культуры / В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, Л.П. Макаренко, С.Н. Морозов, В.Р. Соломатин, Е.А. Ширковец// - М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил.

2 Бородич Л.А., Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. для учителя; из опыта работы / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова // - М.: Просвещение, 1988.-77 с.: ил.

3 Булгакова Н.Ж., Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой// - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.

4 Кашин А.А., Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов //– М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

5 Кашников В.С., Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд., 2007 - 52 с., 7 ил.

6 Платонов В.Н., Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.)/ В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко// – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 о., ил.

7 Протченко Т.А., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов// - М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

8 Сладкова Н.А., Типовая программа спортивной подготовки спортсменов с ОВЗ и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию Параолимпийский комитет России /Н.А. Сладкова// – М. : Советский спорт, 2012. – 120 с.

9 Смоленская Т.Б., Спорт в школе и здоровье детей / Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина.// – М.: Первое сентября, 2007. – 127 с.

10 Шебеко В.Н., Физическое воспитание дошкольника / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина// Москва.: Просвещение, – 2000. – 125 с.

### **Электронные образовательные и информационные ресурсы**

<http://www.russwimming.ru/> - официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;

<http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;

<https://osfsg.ru/> - Федерация спорта глухих ОСФСГ;

<http://www.swim-video.ru> - подборка видеофайлов по технике плавания;

<http://www.sport.pi.stedu.ru> - научно-образовательный центр инновационных технологий и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта;

<https://smolvog.ru/> общественная региональная организация спорта глухих Смоленской области ;

<http://www.dissercat.com> - Электронная библиотека диссертаций;

<http://www.netedu.ru> - Сетевое образование, экспертиза, учебники;

<http://www.lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ;

<http://www.apkpro.ru> - Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ;

<https://sport.admin-smolensk.ru/> - официальный сайт Управления спорта Смоленской области.