

**УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА» ИМЕНИ МИХАЛИНЫ ЛЫСОВОЙ**

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБУ ДО «САШ»
ИМ. М.ЛЫСОВОЙ
_____ Г.П. ПОНОМАРЕВА
ПРИКАЗ ОТ 10.03.2023г. № 27
(с изменениями, утв. приказом
от 16.08.2023 г. № 49)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТ ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ**

дисциплина

ПЛАВАНИЕ

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденным Приказом МИНСПОРТа России от 28.11.2022 г. № 1082

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 7 лет и старше
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – без ограничений

Авторы-составители:

Дудина А.А. – заместитель директора
Савина М.О. – инструктор-методист
Темуджинова А.В. – тренер-преподаватель

Нижний Тагил
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	19
3.2.	Оценка результатов освоения программы	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации	21
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	24
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	24
4.1.1.	Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	24
4.1.2.	Особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями	25
4.1.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
4.1.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	29
4.1.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	31
4.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	32
4.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	35
4.2.3.	Технико-тактическая подготовка	37
4.2.4.	Рекомендации по организации психологической подготовки	42
4.2.5.	Теоретическая подготовка. Учебно-тематический план	44
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ	51
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	51
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	51
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	54
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	55

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями», дисциплина плавание (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивно-адаптивная школа» имени Михалины Лысовой (далее – учреждение).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082¹ (далее – ФССП);

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

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

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

3. На каждом этапе решаются определенные задачи:

на этапе начальной подготовки (далее – этап НП): привлечение максимально возможного числа детей и подростков с интеллектуальными нарушениями к систематическим занятиям плаванием, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к адаптивному спорту.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТ этап): улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию; профилактика вредных привычек и правонарушений.

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ): развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России.

¹(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71674).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап НП – периоды: до года, свыше года подготовки;
- УТ этап – периоды: до трех лет, свыше трех лет подготовки;
- этап ССМ – весь период.

В таблице 1 указана продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальная наполняемость групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)	
Этап НП	не ограничивается	7	до года	6-12
			свыше года	5-10
УТ этап	не ограничивается	9	до года	5-10
			второй и третий годы	4-8
			четвертый и последующие годы	3-6
Этап ССМ	не ограничивается	11	1-2	

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными

нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже всероссийского уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Объем Программы

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с ФССП и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины плавание						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832	

Физические нагрузки назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП и данной Программой.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

Виды учебно-тренировочных занятий:

- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований);

- занятия в дистанционном режиме;

2. Учебно-тренировочные мероприятия(сборы), организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 НП	УТ этап	Этап ССМ
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 по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3. Участие в спортивных соревнованиях.

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

интеллектуальными нарушениями»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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.

Виды соревнований:

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап НП	УТ этап	Этап ССМ
Для спортивной дисциплины плавание			
Контрольные	2	5	6
Отборочные	-	3	4
Основные	-	2	4

4. Иные виды (формы) обучения: физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		6-12	5-10	5-10	3-6	1-2
		1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	64-84	84-108	104-130
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	34-46	46-108	104-130	130-182	250
3	Техническая подготовка (ТехП), час	66-88	88-106	104-103	130-182	190
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	4-6	6-8	8-10	10-14	24
5	Психологическая подготовка (ПП), час	16-22	22-12	12-16	16-22	50
6	Теоретическая подготовка, час	16-22	22-12	12-16	16-22	50
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	14-16	16-22	34
8	Интегральная подготовка, час	10-12	12-20	20-26	26-36	34
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	24-32	32-38	38-46	46-66	50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	832

Программа рассчитана на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной

подготовки.

В Учреждении тренировочный год начинается 1 января. Окончание – 31 декабря. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах 2, 4.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный руководителем организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа 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.

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.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Воспитание личности должно быть направлено на выработку у гражданина нравственных ценностей, таких как: патриотизм, гражданственность, стремление развиваться, трудолюбие и бережливость, уважительное отношение к другим, воспитание морально-волевых качеств и т.д.

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурное мероприятие «День защиты детей» Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День семейного отдыха и здоровья» Квест «За честный и здоровый спорт» Онлайн выставка творческих работ «Спорт любить - здоровым быть» Спортивный праздник «В единстве наша сила»	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа «Режим дня и питание спортсмена» Консультации для спортсменов и родителей «Восстановление после интенсивных тренировок и соревнований» Практикум «Способы закаливания и укрепления иммунитета»	в течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы с привлечением медицинского работника	в течение года
2.4.	Профилактика вредных привычек, ВИЧ-инфекции	Профилактика ВИЧ-инфекции, зависимостей (наркомани, табакокурения, алкоголизма): - формирование знаний о влиянии веществ на организм человека (беседы, лекции, и т.п.) и последствиях; - формирование у спортсмена «личного запрета» на применение веществ (просмотр фильмов, видеороликов, анкетирование, педагогический контроль); - участие во всероссийских акциях «День без табака», «День борьбы с наркоманией», «Семья без наркотиков», «Стоп ВИЧ/СПИД» и др.; - проведение лекций, бесед с родителями (законными представителями) спортсменов.	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие «Морально-волевой облик спортсмена» Беседы о культуре поведения спортсменов на соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	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; - спортивно-массовых мероприятиях, посвященных к знаменательным датам страны; - в мероприятиях по чествованию чемпионов, призеров соревнований.	по плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	февраль май июнь ноябрь декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	- развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях; - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний); - участие в конкурсах и мероприятиях (онлайн и офлайн), посвященных спорту и пропаганде ЗОЖ.	в течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Беседы с привлечением психолога, направленные на формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном и соревновательном процессе	в течение года
6.	Социальная	Участие в инклюзивных мероприятиях	в течение

	адаптация	Конкурс «Восходящая звезда адаптивного спорта»	Года
--	------------------	--	------

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

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» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Со спортсменами регулярно проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по антидопинговому обеспечению. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров, 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
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 документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

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

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в каждом периоде обучения	Планирование мероприятия в соответствии с возрастными особенностями
	Теоретические занятия: «Ценности спорта», «Честная игра»	1 раз в каждом периоде обучения	Максимальное использование видео материалов и наглядности, интерактивных форм проведения
	Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	В периоде обучения – свыше года	Максимальное использование видео материалов и наглядности с практическим закреплением изученного
	Квест «Мы за честный спорт»	1 раз в каждом периоде обучения	Подробное инструктирование, привлечение волонтеров
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предварительное консультирование специалиста или тренера-преподавателя
	Родительское собрание «Что должны знать родители»	1 раз в год	

	спортсмена?»		
УТ этап	Веселые старты «Честная игра»	В периоде обучения – до трех лет	Планирование мероприятия в соответствии с возрастными особенностями и двигательными ограничениями для каждой функциональной группы
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных препаратов»	В периоде обучения – свыше трех лет	Максимальное использование видео материалов и наглядности, интерактивных форм проведения
	Теоретические занятия «Последствия приема запрещенных препаратов» «Принцип строгой ответственности»	Во всех периодах обучения	Максимальное использование видео материалов и наглядности
	Квест «Мы за честный спорт»	1 раз в каждом периоде обучения	Подробное инструктирование, привлечение волонтеров
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предварительное консультирование специалиста или тренера-преподавателя
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Этап ССМ	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Использование интерактивных технологий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в связи со спецификой нозологической группы по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не предусмотрена, однако спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах. При этом они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Таблица 8

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Целью медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям. Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов на основании наличия у лица установленной группы инвалидности/ограничения здоровья, в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями по допуску указанных лиц, с учетом состояния здоровья, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния).
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в соответствии с этапом спортивной подготовки и (или) уровнем спортивной квалификации в ГБУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил, члены спортивных сборных команд РФ и Свердловской области – в ГАУЗ СО «Многофункциональный клинический медицинский центр «Бонум» г. Екатеринбург согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, имеющими соответствующую квалификацию, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и календарным планом спортивных мероприятий
6.	Восстановление спортсменов	Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические,

		гигиенические и медико-биологические.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами

Таблица 9

Программы УМО в соответствии с этапами спортивной подготовки

Категория контингента	Кратность проведения	Функционально-диагностические и лабораторные исследования	Врачи-специалисты
Лица, занимающиеся спортом на этапе НП	1 раз в 12 месяцев	Антропометрия Анкетирование ОАК, ОАМ, б/х анализ крови ЭКГ ЭХО – ЭКГ и стресс ЭХО – ЭКГ по показаниям	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине
Лица, занимающиеся спортом на УТ этапе	1 раз в 12 месяцев	ОАК, ОАМ, б/х анализ крови ЭКГ, Спирография, УЗИ БП, малый таз, щитовидная железа	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог
Лица, занимающиеся спортом на этапе ССМ	1 раз в 6 месяцев	нарастающий дозированный нагрузочный тест (ФД), велоэргометрия под контролем ЭКГ или ЭКГ с нагрузкой	Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине Медицинский психолог/психотерапевт (на этапе ССМ и для членов спортивных сборных команд)

По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Программа УМО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-

специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалист по спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистом по спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Таблица 10

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> – перспективное планирование спортивной тренировки; – научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; – выбор оптимальной структуры цикла; – оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; – разнообразие средств и методов физического воспитания; – соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; – соблюдение принципов спортивной тренировки; – врачебно-педагогические наблюдения 	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; – проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; – наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; – соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; – широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; – регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; – сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; – врачебно-педагогический контроль и самоконтроль 	<ul style="list-style-type: none"> – культура учебного и производительного труда; – культура межличностного общения и поведения; – культура сексуального поведения; – самоуправление и самоорганизация; – организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; – соблюдение санитарно-гигиенических требований; – закаливающие процедуры; – преодоление вредных привычек; – оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное

построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю. Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического

восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменению характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – плавание;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду

спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – плавание и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – плавание;

- изучать антидопинговые правила;

- не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – плавание;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- изучать антидопинговые правила;

- не иметь нарушений антидопинговых правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду 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.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), требования к уровню спортивной квалификации по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-13.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки

1.	Плавание на 1000м	-	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.	Плавание избранным способом	-	Оценка техники выполнения	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не более	
			18	-
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	14
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём и приказом директора в установленные сроки (май, ноябрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал

учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

Бег на короткие дистанции

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмашке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Бег на средние и длинные дистанции

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в локтевых суставах до угла в 90°.

Результат: оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек. (пресс)

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

Жим гантелей из положения лежа на спине

Проводится в зале.

Оборудование: коврик, гантели.

Описание теста: лежа на спине, выполняется жим гантелей до полного выпрямления рук. Разрешается одна попытка.

Результат: засчитывается количество раз.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

4.1.1. Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Учебно-тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на ос-

нове интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип научности предполагает:

-знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

-знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

-умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса.

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и

нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий.

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей.

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

4.1.2. Особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Основополагающие принципы учебно-тренировочного процесса распространяются и на подготовку детей и подростков с нарушением интеллекта. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка.

Детям с сочетанными нарушениями в развитии в процессе учебно-тренировочного занятия уделяется особое внимание, предлагаются доступные, интересные упражнения, включаются веселые игры, оказывается помощь каждому ребенку в проявлении имеющихся у него двигательных возможностей и способностей, предлагаются занятия в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняющие, но и не занижающие содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; не только учитывается достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривается повышение к ним требований.

К категории умственно отсталых относят лиц со стойким необратимым нарушением познавательной деятельности вследствие органического поражения коры головного мозга. При умственной отсталости поражения головного мозга носят необратимый диффузный характер. Другой характерной особенностью является нарушение высших психических функций. Это выражается в нарушении познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, моторики и аномальном развитии всей личности в целом.

Наиболее характерной чертой ребенка с нарушенным интеллектом является сниженная самооценка. Затянувшаяся и повышенная зависимость от опекающих затрудняет формирование и восприятие себя как отдельной от других и ответственной за свое поведение личности. Низкий уровень навыков общения повышает уязвимость негативного отношения сверстников и ранимость самооценки. Пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие

инициативы являются скорее артефактом семейного и общественного воспитания, а не истинной характеристикой поведения этих лиц. Артефактом может быть и агрессивность, вызванная окружающими и представляющая иногда единственно доступный способ преодолеть всеобщее безразличие и обратить на себя внимание. Этому способствует также задержка развития вербальных навыков, снижающая дифференцированность выражения отрицательных эмоций, сужая их до импульсивных вспышек дисфории и в случаях крайней выраженности, до агрессивности и деструктивного поведения.

Направленность воздействия спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работы при умственной отсталости должна апеллировать не столько к повышению интеллектуального развития, сколько к коррекции механизмов дезадаптивной психологической защиты, которые обуславливают обученную беспомощность и низкую самооценку. Освоение ценности физической культуры приводит к развитию мотивационно-потребностной сферы личности, к самоорганизации, здоровому образу жизни, потенцирует творческие способности, преподносит образцы и способы мышления и деятельности, настраивает занимающегося на поиск совместно с педагогом собственного, может быть единственного, пути самореализации.

Учебно-тренировочная работа ориентируется, прежде всего, на интересы инвалида и в связи с этим в решении проблем инвалидов с умственной отсталостью может перевести когнитивный дефицит, в частности снижение абстрактного мышления, в «фактор компенсаций», так как со снижением абстрактного мышления навыки конкретного характера, связанные с непосредственными интересами человека, оказываются на первом месте. В этом процессе большую помощь может оказать правило обязательной положительной оценки даже самой маленькой победы в развитии своей жизнедеятельности и, соответственно, преодоление недуга и ограничений, с ним связанных.

4.1.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели *объем* (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

– интенсивность (скорость передвижения);

- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступить к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, дисциплина плавание приведены в таблице 5.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

4.1.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-

преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

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

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

В процессе реализации Программы в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами учебно-тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

4.1.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Учебно-тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал по плаванию для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки содержит разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, теоретическая подготовка.

4.2.1. Общая физическая подготовка

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно

возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки пловцов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Корректирующие упражнения (для всех этапов обучения)

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и в колонну; расчёт по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре; размыкание и смыкание; передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Бег в умеренном темпе до 3-5 минут.

Подвижные игры, простые эстафеты.

Этап начальной подготовки свыше года спортивной подготовки

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Бег в умеренном темпе по стадиону до 1000 метров. Бег на скорость на отрезках 15-30 м. Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. (в зале) и до 10-15 мин. (на местности).

Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

Подвижные игры. Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний. Игра в минибаскетбол, ручной мяч.

Учебно-тренировочный этап

Строевые упражнения: основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся; воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках; ходьба в приседе и полуприседе; сочетание ходьбы с различными движениями руками. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад; сочетание ходьбы и бега с прыжками; ритмические ходьба и бег (с подсчётом преподавателя, с коллективным подсчётом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.); простейшие танцевальные шаги.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и в парах) и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, скакалками, резиновыми шнурами и др.). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прикладные упражнения: беговые упражнения на местности, прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия; метания мяча; переноска партнёра, лазание по канату, гимнастической стенке.

Беговые легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры на местности, в зале, на воде, эстафеты.

Бег в умеренном темпе от 2 км (в группах Т-1) до 7 км (в группах Т-4, Т-5), повторное пробегание отрезков 30-60 м. Бег на местности в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные виды бега, ходьбы, прыжков и других прикладных упражнений. Легкий бег по пересечённой местности до 1 часа. Чередование легкого бега с ходьбой продолжительностью до 1,5-2 часов.

Одиночные упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами) и без предметов, направленные на укрепление мышц туловища, рук и плечевого пояса, ног. Упражнения с партнёром, упражнения в висах и упорах, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и расслабление. Упражнения выполняются в виде комплексов, составленных с учётом специализации пловца (плавание в

ластах, подводное плавание, ныряние, марафонские заплывы, апноэ).

Подвижные игры и эстафеты, включающие бег с ведением или переноской мяча, лазания, переноску партнёра и т.п. Игры с набивным мячом. Основы техники игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч. Спортивные игры по упрощённым правилам.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

На суше. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Этап начальной подготовки свыше года спортивной подготовки

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами – для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники. Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

Учебно-тренировочный этап

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Упражнения на растягивание и гибкость, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах Т-1 г.о.) до 40 мин. (в группах Т-4,5 г.о.).

Этап совершенствования спортивного мастерства

На суше. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами и на тренажёрах для освоения и совершенствования отдельных элементов техники плавания, развития силы и силовой выносливости основных мышечных групп пловца: имитация рабочих движений руками и ногами всех дисциплин подводного спорта. Величина отягощений и сопротивлений, продолжительность упражнений подбираются с учётом специализации пловца по дисциплине плавания и соревновательным дистанциям, а также с учётом индивидуальных особенностей.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающих выполнение движений при плавании избранным способом с большой амплитудой, лёгкостью и эффективностью.

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Техническая подготовка

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, искусство ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор выступления на соревнованиях, выполнения упражнений во время учебно-тренировочных занятий.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении условий соревнований;
- анализировать ошибки;
- взаимодействовать с соперником.

Упражнения по задуманному плану, например, проплывание дистанции с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Этап начальной подготовки свыше года спортивной подготовки

Техническая подготовка

Упражнения для углублённого изучения техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание по элементам техники.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем и наоборот, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и с различным положением рук, плавание баттерфляем с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание брассом на спине, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях и с различным положением рук.

Повороты: кувырком вперед без касания стенки рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху (при плавании брассом и баттерфляем), открытый и закрытый поворот (при плавании на спине), повороты при переходе с одного способа на другой (при комплексном плавании).

Старты: варианты техники старта с тумбочки, старт из воды (при плавании на спине), старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного поло, синхронного плавания, основные способы погружения под воду (ныряние на глубину до 2 м с заданием достать со дна небольшой предмет).

Упражнения для освоения спортивной техники.

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании; поворот кувырком вперед при плавании.

Прикладное плавание: транспортировка партнёра от 25 м (Т-1,2 г.о.) до 100 м (Т-4,5 г.о.), оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах Т-4,5 г.о.).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении условий соревнований;
- анализировать ошибки;
- взаимодействовать с соперником.

Упражнения по задуманному плану, например, проплывание дистанции с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Учебно-тренировочный этап

Техническая подготовка

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития

выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах Т-1 г.о.) до 40 мин. (в группах Т-4,5 г.о.).

В воде. Упражнения для освоения спортивной техники.

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании; поворот кувырком вперёд при плавании.

Прикладное плавание: транспортировка партнёра от 25 м (Т-1,2 г.о.) до 100 м (Т-4,5 г.о.), оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах Т-4,5 г.о.).

Тактическая подготовка

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении условий соревнований;
- анализировать ошибки;
- взаимодействовать с соперником.

Упражнения по задуманному плану, например, проплывание дистанции с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

На суше. Упражнения для отработки отдельных элементов техники плавания, техники выполнения стартов и поворотов (двигательной реакции, силы и быстроты отталкивания, и.п. при старте, техники вращений при поворотах и т.п.).

В воде. Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов. В подготовке используется всё многообразие технических упражнений, пройденных ранее в тренировочных группах, а также следующие упражнения для выбора оптимальной техники плавания, варьируя движения по амплитуде, темпу, усилиям; с использованием ласт различных габаритов и жёсткости.

Тактическая подготовка

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма,

принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Соревновательная подготовка: формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач; овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями; разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению; совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

После соревновательная подготовка: разбор результатов соревнований; анализ промахов и ошибок; постановка задач на будущее.

4.2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и

тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов спортивной подготовки представлено в таблице 14.

Таблица 14

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Задачи психологической подготовки	Средства психологической подготовки
Этап НП	<ul style="list-style-type: none"> – формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, – развитие общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.); – установление положительных межличностных отношений в коллективе; – развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. 	<ul style="list-style-type: none"> – психотехнические упражнения; – развитие чувства времени; – упражнение «мысленная репетиция»; – упражнения «идеомоторная настройка»; – упражнения для развития тактического мышления; – психологическая подготовка к схватке.
УТ этап	<ul style="list-style-type: none"> – воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции; – формирование волевых черт характера; – улучшение взаимодействия в команде; – развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий; – создание общей психической подготовленности к соревнованиям 	<ul style="list-style-type: none"> – психотехнические упражнения; – развитие чувства времени; – упражнение «мысленная репетиция»; – упражнения «идеомоторная настройка»; – упражнения для развития тактического мышления; – психологическая подготовка к схватке; – упражнения для психической адаптации к публике; – психологическое восстановление после нагрузок; – упражнения аутогенной тренировки; – психологическая подготовка к достижению высокого результата;
Этап ССМ	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствование волевых черт характера, саморегуляции; – развитие специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления; – формирование специальной предсоревновательной и 	<ul style="list-style-type: none"> – психологическое восстановление после нагрузок; – упражнения аутогенной тренировки; – психологическая подготовка к достижению высокого результата;

	мобилизационной готовности к нервнопсихическому восстановлению.	– метод домашних заданий.
--	---	---------------------------

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

4.2.5. Теоретическая подготовка. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и особенности психического развития занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 15

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 840/1560			
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈90/170	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
История развития вида спорта	≈90/170	октябрь-ноябрь	Плавание как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей

			<p>стране и за рубежом, в области, городе, регионе.</p> <p>Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.</p>
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	≈90/170	ноябрь-декабрь	<p>Места занятий и инвентарь. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием в спортивном зале. Уход за инвентарем. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий.</p>
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈90/170	январь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.</p> <p>Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.</p>
Основы техники и тактики	≈90/170	февраль	<p>Основы спортивной техники плавания, стартов и поворотов.</p> <p>Основы спортивной тактики плавания.</p> <p>Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.</p>
Основы здорового образа жизни	≈90/170	март-август	<p>Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания.</p> <p>Профилактика вредных привычек</p>
Правила вида спорта	≈90/170	апрель	<p>Роль соревнований в спортивной подготовке юных пловцов. Виды соревнований</p>
Режим дня и питание обучающихся	≈90/170	июнь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
Закаливание организма	≈90/170	июль	<p>Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения</p>

			работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:1920/2640			
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России	≈170/230	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Плавание как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития плавания в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила безопасности на занятиях	≈170/230	октябрь-ноябрь	Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий. Тренажерные устройства для обучения технике пловца. Технические средства, применяемые при обучении.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈170/230	ноябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований. Их организация и проведение	≈170/230	январь	Роль соревнований в спортивной подготовке юных пловцов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	≈170/230	февраль	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в

			режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Краткие сведения о строении и функциях организма	≈170/230	март-август	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Основы техники и тактики	≈190/260	апрель	Основы техники плавания. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Тактика спортивного плавания. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈170/230	май	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈170/230	июнь	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	≈170/260	июль	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор

			контрольных нормативов по ОФП и СФП.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап ССМ			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:1680			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈140	сентябрь	История возникновения плавания. Развитие плавания в России. Международные соревнования по плаванию. Сведения о выступлениях российских пловцов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	≈160	октябрь-ноябрь	Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈140	ноябрь-декабрь	Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
Физиологические основы спортивной тренировки	≈140	январь	Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

			<p>Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.</p> <p>Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы).</p> <p>Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.</p> <p>Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.</p>
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈140	февраль	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина плавание). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈140	март-август	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Восстановительные средства и мероприятия	≈140	апрель	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.</p>
Основы техники	≈180	май	Техника спортивного плавания, стартов,

и тактики игры в плавание			поворотов, передачи эстафет. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Тактика спортивного плавания. Установка пловцам перед соревнованиями и разбор соревнований. Характеристика соперника. Тактический план. Выполнение тактического плана. Общая оценка действий пловца. Выводы по соревнованиям.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈140	июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	≈180	июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	≈140	август	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине – плавание вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, годового учебно-тренировочного плана, календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 лиц с интеллектуальными нарушениями».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 16, 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);
- 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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в плавательном бассейне и тренажерном зале МАУ СШОР «Юпитер» по договору безвозмездного пользования и бассейне «Дельфин» по договору о сотрудничестве.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: плавание			
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Кушетка массажная	штук	1
4.	Ласты	пар	6
5.	Лопатки для плавания	пар	6
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
8.	Настенный секундомер	штук	2
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Плавательная доска	штук	6
11.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
12.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4
18.	Фен	штук	1
19.	Штанга спортивная	комплект	1
20.	Электромегателефон	комплект	1

Обеспечение спортивным инвентарем

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Доска универсальная	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Калабашка	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Ласты	пар	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Лопатки пальчиковые	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
Лопатки средние	пар	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Лопатки большие	пар	на обучающемся	-	-			1	1
Дыхательная трубка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
Эспандер пловца для зала	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
Эспандер пловца для воды	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
Тормозной пояс	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
Инвентарная сетка	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Тормозной парашют	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1

Пояс для троса	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
Трос латексный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
Тренажер функциональный	штук	на обучаю щегося	-	-		1	1	1

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Беруши	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
Гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
Купальник (женский)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
Очки для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
Плапки (мужские)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1

Шапочка для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1
----------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленными профессиональными стандартами по должностям:

- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904);
- профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональный стандарт «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),
- профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденный приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111);
- профессиональный стандарт «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).

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТ, этапе, этапе ССМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», 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 учреждении, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями профессионального стандарта и федеральных стандартов спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Педагогические работники на постоянной основе ведут методическую работу по следующим направлениям:

- участие в работе методических семинаров, вебинаров, круглых столов;
- участие в мастер-классах, открытых учебно-тренировочных занятиях;
- участие в конференциях, конкурсах;
- самообразование (поиск новых методик, мониторинг результатов и самоанализ своей деятельности, транслирование опыта работы и др.)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и частью 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
5. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.
8. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.
9. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
10. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.

12. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.- Кн.1. Общие основы психологии.
13. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
15. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
16. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
17. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
18. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Поппурм» г. Минск, 2013.
19. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров), Макаренко Л.П. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
20. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
23. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
25. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1308 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду

спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

7. Приказ Министерства Просвещения РФ 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 N 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».

Интернет – ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://minsport.midural.ru/>- Министерство ФК и С Свердловской области
3. www.rusada.ru – РУСАДА
4. www.paralymp.ru- Паралимпийский комитет России
5. <http://www.rsf-id.ru> - Федерация спорта ЛИН
6. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
7. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания