

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска**  
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55  
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092  
ИНН/КПП 7445037262/745501001

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом  
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска»  
(Протокол № 1 от «17» июня 2024 г.)

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска  
№ 182-Ок от «17» июня 2024 г. №182-Ок  
Д.А. Моисеев



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Спорт слепых»  
(дисциплина – плавание)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	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	6
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	8
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	11
2.3.4	Спортивные соревнования	11
2.3.5	Иные виды обучения	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	23
III.	Система контроля	28
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	28
3.1.1	На этапе начальной подготовки	28
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	28
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	29
3.2	Оценка результатов освоения программы	29
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	30
IV.	Рабочая программа	31
4.1	Структура рабочей программы	31
4.2	Годичные макроцикли	33
4.3	Программный материал для этапа начальной подготовки	35
4.4	Программный материал для тренировочного этапа	41
4.5	Программный материал для этапа спортивного совершенствования	50
4.6	Учебно-тематический план	55

V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.1	Материально-технические условия реализации программы	60
6.2	Кадровые условия реализации Программы	63
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	65
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	66

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»  
(ДИСЦИПЛИНА – ПЛАВАНИЕ)**

**I. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1100 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта  
«Спорт слепых» - 115 000 7 7 1 1 Я

В Учреждении развиваются следующие дисциплины (III функциональная группа):

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Плавание-баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	115 232 1 7 1 1 Д
Плавание-баттерфляй 100 м	115 168 1 7 1 1 Я
Плавание-баттерфляй 200 м	115 171 1 7 1 1 Я
Плавание-баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	115 234 1 7 1 1 Н
Плавание-баттерфляй 50 м	115 270 1 7 1 1 Я
Плавание-брасс 50 м (бассейн 25 м)	115 237 1 7 1 1 Н
Плавание-брасс 50 м	115 156 1 7 1 1 Я
Плавание-брасс 100 м (бассейн 25 м)	115 240 1 7 1 1 Н
Плавание-брасс 100 м	115 159 1 7 1 1 Я
Плавание-брасс 200 м	115 162 1 7 1 1 Я
Плавание-вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	115 243 1 7 1 1 Н
Плавание-вольный стиль 50 м	115 129 1 7 1 1 Я
Плавание-вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	115 246 1 7 1 1 Н
Плавание-вольный стиль 100 м	115 132 1 7 1 1 Я
Плавание-вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	115 249 1 7 1 1 Н
Плавание-вольный стиль 200 м	115 135 1 7 1 1 Я
Плавание-вольный стиль 400 м	115 138 1 7 1 1 Я

Плавание-вольный стиль 800 м	115 141 1 7 1 1 Я
Плавание-на спине 50 м (бассейн 25 м)	115 252 1 7 1 1 Н
Плавание-на спине 50 м	115 150 1 7 1 1 Я
Плавание-на спине 100 м (бассейн 25 м)	115 255 1 7 1 1 Н
Плавание-на спине 100 м	115 148 1 7 1 1 Я
Плавание-на спине 200 м	115 153 1 7 1 1 Я
Плавание-комплексное 200 м	115 174 1 7 1 1 Я
Плавание-комплексное 400 м	115 177 1 7 1 1 Я
Плавание-эстафета вол.стиль 4x50 м	115 178 1 7 1 1 Я
Плавание-эстафета вол.стиль 4x100 м (бассейн 25 м)	115 256 1 7 1 1 Н
Плавание-эстафета вол.стиль 4x100 м	115 179 1 7 1 1 Я
Плавание-эстафета комбинир. 4x50 м	115 180 1 7 1 1 Я
Плавание-эстафета комбинир. 4x100 м (бассейн 25 м)	115 257 1 7 1 1 Н
Плавание-эстафета комбинир. 4x100 м	115 181 1 7 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденной приказом Минспорта России от 13.03.2024 г. № 277, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным

программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

- 1.2. Целями Программы являются:
- физическое воспитание и физическое развитие личности;
  - приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
  - физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
  - выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
  - совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
  - подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
  - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

Прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции. (п.6.1. **ФССП**)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции. (п.6.2. **ФССП**)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции. (п.6.3. **ФССП**)

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

История российского спорта слепых берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт. В 1958 году был образован Совет по физической культуре и спорту при ЦП ВОС (на основе которого в 1986 году была создана Федерация спорта слепых), которая позже стала членом Олимпийского комитета России и приобрела статус общероссийской физкультурно-спортивной организации.

В последние десятилетия спорт слепых в мире развивается бурными темпами. В 1981 году создается Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС. С каждым годом увеличивается число крупных международных соревнований, таких как Всемирные игры IBSA, чемпионаты Европы и мира по различным видам спорта, Всемирная шахматная олимпиада Международной шахматной ассоциации слепых. В 1986 году состоялся первый официальный чемпионат мира по легкой атлетике и плаванию среди незрячих, в котором приняла участие и делегация ВОС. Членами IBSA являются более 100 стран со всех 5 континентов мира.

Целями Международной федерации по спорту слепых являются:

- стимулировать дружбу между обучающимися с нарушением зрения;
- вовлекать в спортивную подготовку на регулярной основе лиц с различными нарушениями зрения;
- способствовать социализации лиц с нарушением зрения средствами адаптивного спорта;
- защищать олимпийские идеи и соблюдать их при проведении соревнований;
- распространять идеи и цели спорта слепых во все образовательные учреждения лиц с нарушениями зрения и среди молодежи;
- координировать проведение различных мероприятий, включая обучающие семинары, с целью стимулирования развития спорта слепых в мире;
- постоянно улучшать и модернизировать правила соревнований по видам спорта слепых;
- оказывать поддержку и помочь тренерам-преподавателям и другим специалистам, вовлеченным в процесс спортивной подготовки лиц с нарушением зрения;
- фиксировать спортивные рекорды, установленные в ходе соревнований. Плавание – это дисциплина, входящая в программу Паралимпийских игр, которая заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

### *Стили плавания в бассейне*

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является плавание. Многолетние исследования показали, что занятия плаванием способствуют физической, психической и социальной реабилитации, оказывая благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на обучающегося, является к тому же и прекрасным средством и способом вхождения в социум, завоевания своего социального пространства.

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М.Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на totally слепых (Vis — 0) и людей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофталм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида спорта слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, приведены в таблице № 2.

Таблица 2

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженным нарушениями	Выраженные нарушения зрения
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

**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**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годичного цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. (*п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022*).

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося; (*пп. 4.1. Приказа № 634*)
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по плаванию (*п. 36 и п. 42 Приказа Л 9 1144н*)

Таблица 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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 начальной подготовки	не ограничивается	7	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	3

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
---	-------------------	----	---

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п.11 ФССП)

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п.12 ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. (п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина - плавание), но не менее КМС для групп ЭССМ (п.2 Пр. 392 от 30.05.2023).

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634)

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

При проведении учебно-тренировочных занятий из разных учебно-тренировочных групп необходимо выполнение следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)

## 2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 4  
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина - плавание)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	

Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- 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. (п. 17.2 ФССП)

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п.17.2 ФССП)

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

### 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. (п. 17.1 ФССП)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 17.3 ФССП)

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (по зрению, по слуху, ЛИН, с ПОДА);
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящихся на одном этапе подготовки;
- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов. (*п.3 пр. 635 от 03.08.2022*)

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (*п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, (*п. 39 Пр.999 от 15.10.2015*) приведенной в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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	-	14	18

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

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). (п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).

### 2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 17.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. (п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### 2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт слепых»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы 3 ФССП)

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы 3 ФССП)

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 6

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	3	3	3
Отборочные	-	2	2
Основные	-	1	1

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и

календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)

**2.3.5 Иные виды (формы) обучения** – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

*Инструкторская и судейская практика.* Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.(п. 17.1 ФССП)

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (п. 17.1 главы 6 ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую

практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- плавание - вольный стиль;
- плавание - на спине;
- плавание - баттерфляй;
- плавание - брасс;
- плавание - комплексное плавание;
- плавание - эстафеты;

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Второй, третий	Четвертый и последующие		
Недельная нагрузка в часах								
		6	9	10	12	14	20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	4	
Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)								
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В2», «В3»)								
1.	Общая физическая подготовка	175-200	262-300	250-270	300-324	349-379	166-208	
2.	Специальная физическая подготовка	19-28	28-42	68-88	81-106	95-124	416-458	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10-16	12-19	15-22	62-73	
4.	Техническая подготовка	69-81	103-122	104-125	125-150	146-175	166-208	

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-16	9-23	10-26	12-31	15-36	21-52
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-9	9-14	10-16	12-19	15-22	21-31
8.	Интегральная подготовка	3-6	5-9	10-16	12-19	15-22	83-104
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В2», «В3»)							
1.	Общая физическая подготовка	103-115	154-173	172-192	206-231	240-269	291-333
2.	Специальная физическая подготовка	56-69	84-103	125-146	150-175	175-204	322-364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	5-10	6-12	7-15	21-31
4.	Техническая подготовка	94-106	140-159	125-146	150-175	175-204	208-250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-28	28-42	21-36	25-44	29-51	52-83
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-10	6-12	7-15	10-21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-12	14-19	16-21	19-25	22-29	31-42
8.	Интегральная подготовка	3-6	5-9	5-10	6-12	7-15	42-52
Общее количество часов в год		312	468	520	624	728	1040

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 8.

Таблица 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здравое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	<p>Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)</p> <p>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований</p>	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение зрителей;</li> <li>- расширение общего кругозора юных обучающихся;</li> </ul>	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dope — «дурь», «дурманяющее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*)

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для обучающихся и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*)

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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 соревнования и обязаны соблюдать их.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающимся порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;
- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
  - 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
  - 3) раскрытие перед занимающимися плаванием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
  - 4) формирование у занимающихся плаванием молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
  - 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
  - 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
  - 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спорт слепых». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Таблица № 9.

Примерный план мероприятий,  
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в	по назначению	

	спорте (беседа)		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований ([п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015](#))

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники плавания, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой спортсменов на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по спорту слепых (плавание).
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по спорту слепых (плавание), проводимых учреждением.
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по плаванию проводимых учреждением.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по спорту глухих (плавание).
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия.
Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
			Уделять внимание знаниям правил спорта слепых (плавание), умению

			решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. (п. 42 Приказа № 999)

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ) и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является

наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 11.

Таблица 11

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,

- гигиенические
- медико-биологические.

### **Медико-биологические средства восстановления:**

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологический средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэротерапия, ванны. Эти средства действуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэротерапия воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующие влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

### **Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.**

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по плаванию, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдающийся режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет пловцу длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

При гигиеническом обеспечении тренировки пловцов необходимо учитывать основные тенденции развития современного плавания. Прежде всего, это значительные тренировочные нагрузки при двух и трех тренировках в день, в процессе которых

спортсмены проплывают 18-20 км. В последнее время резко снизилась нижняя возрастная граница обучающихся: выдающихся достижений в плавании достигают спортсмены в возрасте 12-13 лет.

Распорядок дня строят с учетом проведения двух, а иногда и трех тренировок в день. Обычно первая тренировка начинается рано утром - в 7.00-7.30. В связи с этим необходимо предусматривать более ранний подъем и отход ко сну. В режиме дня следует выделять время для дневного сна. Особое внимание уделяется правильному чередованию видов деятельности для обеспечения необходимого отдыха в течение дня. В тренировках пловцов следует широко использовать переключение с одного вида тренировочной нагрузки на другой, переход от работы большого объема к работе высокой интенсивности. Занятия должны быть возможно более вариативными.

Личная гигиена пловца связана с тщательным уходом за телом и профилактикой кожных заболеваний, и прежде всего эпидермофитии.

Одежда и обувь пловцов при тренировках на сухе подбирается с учетом соответствующих метеорологических условий. При участии в соревнованиях мужчины, юноши, мальчики выступают в специальных плавательных трусах, а женщины, девушки, девочки - в купальных костюмах.

Открытые и крытые искусственные плавательные бассейны, в которых проходят тренировочные занятия пловцов, должны отвечать гигиеническим требованиям к плавательным бассейнам (СНиП 11-76-78).

Контроль за состоянием бассейна осуществляется медицинским персоналом и работниками СЭС. Пропускная способность бассейна должна соответствовать СНиП 11-76-78. Промежуток между сеансами плавания должен быть 30 мин.

### **Педагогические средства восстановления**

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 12.

Таблица 12

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Средства восстановления			
Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.	
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии
Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует

применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

### **III. Система контроля**

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

**3.1.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт слепых» (плавание);
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт слепых» (плавание);
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

**3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия спортивных соревнованиях;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт слепых» (плавание);

- овладение общих теоретических знаний о правилах вида спорта «спорт слепых» (плавание);
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых» (плавание);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

**3.2 Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. (*п. 13 Примерной Программы по виду спорта*)

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год (*п. 5 Приказа № 634*) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (*п. 5 Приказа № 634, 635*)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой

спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действий таких обстоятельств. (п. 3 Приказа № 392)

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт слепых» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 13,14,15.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»  
(дисциплина – плавание)

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	7.0
2.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	5
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»  
(дисциплина – плавание)

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание 100 м	мин, с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			14	10
3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре от гимнастической скамьи		15	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным способом	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			18	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			90	
7.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### IV. Рабочая программа

##### 4.1 Структура рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- 1.1 Титульный лист;
- 2.1 Пояснительная записка;
- 3.1 Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
- 4.1 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы тренировки, как словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко

используются звуковые сигналы.

Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

## 4.2 Годичные макроцикли

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

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

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

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

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей

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

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преемственная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

#### **4.3 Программный материал для этапа начальной подготовки.**

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными обучающимися является учебно-тренировочное занятие с четко выраженным частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятия — игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана и план-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и временем.

Период начальной подготовки планируется по этапам.

Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суще проводится на открытом воздухе рядом с бассейном, второй — когда она проводится в

специализированном зале спорткомплекса.

Первый период. Содержание занятий на суще (продолжительность 30-35 мин) состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения.

Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суще и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

*Типовая программа занятий для этого этапа:*

- бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя — комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);
- наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук(на пояссе, в стороны и т.п.);
- приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на пояссе и т.п.);
- сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;
- прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на пояссе:
  - а) со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скрестно;
  - б) со сменой положения ног в продольном направлении;
  - в) с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот; г) с разведением ступней и колен в стороны;
  - д) на одной ноге;
- подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр (см. список литературы).

Второй период. Программа занятий на суще (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр и на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания).

Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

- бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх вытянувшись; в присяде шагом; на сигнал — быстрая ходьба короткими шагами. Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на пояссе);
- сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на пояссе и т.д.);
- сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом — после сигнала — попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;
- в упоре лежа — сгибание — разгибание рук;
- передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек);
- передвижения с опорой на руки спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто

красивее» и «кто быстрее»);

— подтягивание в висе (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);

— эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу.

В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

Второй этап. В первом периоде (примерно со 2 января до 18 апреля) занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости.

Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиной вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы).

Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте - апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплыивания коротких отрезков (12,5-25 м).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

— бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед — до 7 минут;

— ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;

— в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин;

— общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;

— наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо;

— бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;

— с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх — вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера-преподавателя «кто быстрее»);

— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее выполнит 10-15 таких отжиманий от

— приседания «в сед бассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе);

— прыжки с места в длину (выполняются в колонне по одному в форме соревнования «кто дальше» прыгнет);

— эстафета — 5-10 мин;

В воде:

— скольжения на груди и на спине с движениями ногами кролем, с разными

- положениями рук (вытянуты вперед; вдоль туловища; одна сверху, другая вдоль туловища);
- то же самое, но в согласовании с дыханием;
  - в движении на груди и на спине — элементарные движения руками кролем;
  - то же самое, но в согласовании с движениями ногами кролем;
  - то же самое, но в согласовании с движениями ног, рук и дыхания;
  - эстафета nx10-12 м (2-3 команды соревнуются между собой в плавании на груди или на спине с помощью одних ног с доской в руках или с помощью одних рук (удерживая поплавок ногами и т.п.);
  - элементарные прыжки в воду ногами вниз;
  - спады с низкого бортика бассейна.

Период — занятия на суше длительностью 35-40 мин проводятся на открытом воздухе. Их программу в основном составляют кроссовый бег, бег на короткие дистанции, в том числе и эстафеты, подвижные и спортивные игры (в основном баскетбол или футбол). Завершаются занятия обычно выполнением упражнений, которые развивают гибкость.

В воде (до 30 мин) осуществляется плавание по элементам и с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а потом — брассом. При обучении технике движений в основном используются специально подобранные упражнения. Ученикам жестко не регламентируется, как должны выполняться те или иные движения. Их внимание концентрируется лишь на узловых элементах техники. Учитывается и тот факт, что освоение деталей техники нередко утомляет детей и снижает их интерес к занятиям. Широко применяются и так называемые

«веселые прыжки» — «солдатик», «велосипедик» (имитация педалирования), «лосось» (прыжок в воду правым или левым боком, руки вверх), «чебурашка» (руки у головы), «вертушка» (руки в одну сторону, прыжок с поворотом на 180-360°).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

- кроссовый бег — 10 мин, бег 30 м 2-3 раза (проводится в форме соревнований);
- эстафета n□150-200 м (проводится на спортивной площадке);
- упражнения на гибкость в парах;
- футбол или баскетбол — 15-20 мин. В воде:

Занятия в воде продолжительностью 45 мин проводятся в большом бассейне и включают в себя плавание по элементам, с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а затем брассом.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

- плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;
- плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;
- плавание на спине с помощью одних ног — 100-150 м;
- плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м
- до 150 м;
- эстафетное плавание кролем на груди в координации nx25 м;
- веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап. Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45

минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин).

Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки в воду (до 15 мин).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

- кроссовый бег — 15 мин;
- комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;
- то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;
- обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;
- приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч;
- И.П. — О.С. (по сигналу тренера-преподавателя) — быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из положения стоя, гантеля на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантеля и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза;
- то же самое, но гантеля находятся сзади пяток;
- из стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх;
- футбол или баскетбол по упрощенным правилам.

В воде:

- плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);
- плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавок ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;
- плавание раздельным дельфином по 25 м (до 100 м);
- плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);
- эстафетное плавание № 25 м;
- старты с тумбочки под команду тренера-преподавателя на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;
- игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35 мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин).

Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

- бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин;
- ходьба — 1 мин;
- круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно;
- И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-вправо;
- И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону;
- И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге;
- И.П.: О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги;
- И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге;

- в висе на гимнастической стенке — круговые движения ногами влево и вправо;
- упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;
- стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад;
- исходное положение — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

- прыжки в длину с места;
- подвижная игра.

Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

В воде:

- комплексное плавание 2x100 м;
- плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью;
- плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м;
- эстафетное плавание 25 м кролем на груди;
- упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

Пятый этап (приблизительно с 2 января по 27 июня). На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем 30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей.

Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения, направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводится не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

*Типовая программа занятий для этого периода:*

На суше:

- разминочный бег — 2-3 мин;
- общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;
- упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости;
- игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин. В воде:
- комплексное плавание 3x100 м;
- плавание баттерфляем по элементам — 400 м;
- плаванием кролем на груди 4x25 м со старта;
- плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4x25 м;
- плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4x25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4x25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами);
- совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

#### **4.4 Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на сухе; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма обучающегося, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыvанием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на сухе повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. В осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется

широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

#### *Практическая подготовка*

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

— Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.

— Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.

— Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.

— Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.

— Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

— Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.

— Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

#### *Особенности физической подготовки на суше.*

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнуром тренировки, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах,

позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

#### Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег высоко поднимая бедро или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и выше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

**Прыжки и метания.** Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парам, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360°.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

**Другие прикладные упражнения.** Лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

**Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища**

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и вправо.

5. Лежа на груди, руки вверху: встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом. пола.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками

7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами

в горизонтальной плоскости.

8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув

тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, прейти в упор лежа («кошечка»).

12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку наносках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть: одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах:

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение.

3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной

руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как

можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед-назад бедер и обратно.

4. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч вверху в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

Упражнения для развития силы ног:

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удержать партнера за руки.

2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.

3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагом; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

### Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

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 (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей при выполнении старта:

1. Скорость реакции:
  - по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения;
  - по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;
  - во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа;
  - стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.
2. Время подготовительных движений:
  - из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
  - из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью иза спиной;
  - в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.
3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания:
  - прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

### Упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы — притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости — маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

### *Особенности плавательной подготовки*

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров — повышенный объем скоростно-силовых упражнений (таблица 21).

Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это

приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными обучающимися, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплытие длинных дистанций (400 - 1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменно-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплываются с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплытии юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплытие серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца — равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания.

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.
2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.
3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до цикличной работы:
  - старты с разбега, с вышки, с трамплина;
  - стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстро скольжение.
4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:
  - различные варианты кувыроков (вращений) по сигналу;
  - из положения «поплавок» — быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;

- лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка(вращения) с отталкиванием;
- плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);
- выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.

5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:
  - различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию силовых способностей

К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.

Упражнения, способствующие развитию выносливости

1. Проплытие различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.

2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.

3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 90-95 %.

4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.

5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.

6. Аэробных возможностей — интервальное проплытие отрезков 100-800 м, интервал 15-45-90 с.

7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий

1. Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора.

2. Чувство времени — проплытие отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплытие отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплытие отрезков и дистанций со сменой результата на 1-5 с.

3. Чувства темпа — проплытие отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок и без него);

— плавание с задержкой дыхания (10-15 м);

— плавание с задержкой дыхания (15-40 м);

— плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);

— плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;

— то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок;

— то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;

— плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет

3 гребка;

- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- плавание с высоко поднятой головой;
- плавание с акцентом на длину «шага». Кроль на спине:
- плавание на спине с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;
- то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;
- плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;
- то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;
- плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;
- плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;
- плавание с акцентом на длину «шага». Баттерфляй:
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая — вдоль туловища; обе — вдоль туловища);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону;
- то же, но рука прижата к туловищу;
- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- плавание с двухударной слитной координацией, беспрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая — вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;
- плавание с дыханием через 2-3 цикла;
- плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- плавание с акцентом на длину «шага». Брасс:
- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом напоздний вдох;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;
- плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;
- плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;
- плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;
- плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;
- плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу;
- то же, но с касанием пятками ладоней;
- то же, но удерживая поплавок бедрами;
- плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;

- плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;
- плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;
- плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;
- упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

#### **4.5 Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

##### *Планирование годичного макроцикла.*

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплыивания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для обучающегося результатов.

— повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

— подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола обучающегося и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

— планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.

— на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.

— общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем.

— к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.

— данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.

— в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).

— Малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

#### *Особенности физической подготовки на суше*

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного обучающегося. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности обучающегося проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин.

При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3 мин.

Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью».

Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с колективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный

ритм и т. д.).

Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и переменно, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для туловища и шеи

Стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловище от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

Упражнения для ног

Обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскoki и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на  $90^0$  и на  $180^0$ ; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

Упражнения для общего воздействия

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

Акробатические упражнения

Выполняются обязательно со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушагат. Стойка на лопатках.

#### Упражнение со скакалкой

Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

#### Упражнения с отягощениями

Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг).

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45<sup>0</sup>; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

#### Упражнения на расслабление

Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встянуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

#### Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и «мини-баскетбол».

#### Имитационные упражнения

Для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции — для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п.

## Упражнения на растягивание и подвижность

Обеспечивают свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

## *Особенности плавательной подготовки*

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

### **Кроль на груди:**

Плавание кролем различной разновидности: двухударным, четырехударным и шестиударным. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с лопаточками. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

### **Кроль на спине:**

Плавание с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом из воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

### **Брасс:**

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

### **Дельфин:**

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками). Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкой рук и скольжением в положении, когда руки после

гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдох и концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации). Плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

**Старты и повороты:**

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Основным структурным звеном тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение и т. д.).

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики.

**4.6 Учебно-тематический план**

Таблица 16

Учебно-тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпиона и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых»
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского (паралимпийского) движения	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы СП	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

		Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» (дисциплина – плавание)**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых», по которым осуществляется спортивная подготовка. (*п.7 главы 5 ФССП*)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин.
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (*п.11 главы 5 ФССП*)
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (*п.12 главы 5 ФССП*)

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

- мужчины и женщины;
- юниоры, юниорки (17-19 лет);
- юноши, девушки (14-16 лет)

Для участия в соревнованиях в возрастной группе «мужчины, женщины» допускаются спортсмены с 20 лет.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а

также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых». (п.13 главы 5 ФССП)

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. (п.1 главы 6 ФССП)

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

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 11 к ФССП*);
- обеспечение спортивной экипировкой (*приложение № 12 к ФССП*);
- 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.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3.	Доска для плавания	штук	4
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
7.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	20
8.	Мат гимнастический	штук	6

9.	Мяч ватерпольный	штук	5
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13.	Поплавки-вставки для ног «колобашка»	штук	9
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	9
15.	Секундомер	штук	4
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
17.	Скамья гимнастическая	штук	6
18.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Термометр для воды	штук	2
21.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
22.	Эспандер для занятий в воде	штук	18
23.	Эспандер для занятий на суше	комплект	9

Таблица 18

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
2.	Гидрошорты для плавания (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.15.2 главы 6 ФССП)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министром России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министром России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министром России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Министром России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министром России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.15.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствие Профессиональному стандарту тренера-преподавателя особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

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

1. Верхушанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
2. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
4. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // Методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. - СПб.:СПбНИИФК, 2006. - 264с., ил.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
7. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
8. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
9. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

Интернет ресурсы:

1. <https://vfss.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

**Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (плавание)**

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 7 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

**На этапе начальной подготовки:**

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	<b>По рейтингу</b>

\*Этап начальной подготовки сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (плавание)

Группа	Оценка	ОФП, СФП							
		Бег на 800 м (мин, с)		Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре от гимн. скамьи (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (в координации) (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
ЭНП-1	3	5.58	6.58	12	10	6	7	3	
	2	5.59	6.59	11	9	5	6	2	
	1	6.00	7.00	10	8	4	5	1	
	0	6.01	7.01	9	7	3	4	0	

Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке)

Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2 и дальше) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке).

**Перевод из группы в группу** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 4 баллов) и наличии медицинского допуска.

**На учебно-тренировочный этап:**

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	Не устанавливается	4
УТЭ -2		

УТЭ -3		
УТЭ (свыше 3-х лет)	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд III спортивный разряд II спортивный разряд; I спортивный разряд;	5

\*Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорту слепых» (плавание)

Группа	Оценка	ОФП, СФП							
		Плавание 100 м (мин, с) (без учета времени)		Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
		м	д	м	д	м	д	м	д
УТЭ	3			16	12	17		62	52
	2			15	11	16		61	51
	1	+	+	14	10	15		60	50
	0	-	-	13	9	14		59	49

### Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этапе происходит с 12 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов и наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО. \*

\* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
ЭССМ	KMC	7

\*Этап совершенствования спортивного мастерства сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (плавание)

Группа	Оценка	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения (кол-во раз)		Плавание избранным способом (мин, с)		Плавание вольным стилем 800 м (мин, с) (без учета времени)		Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	д	д
ЭССМ	3			Норма, соответствующая присвоению «I спортивный разряд»	Норма, соответствующая «II спортивный разряд»			20	22	94				17	
	2							19	21	92				16	
	1	1				+		18	20	90				15	
	0	0				-		17	19	89				14	

*Примечание:*

\*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.