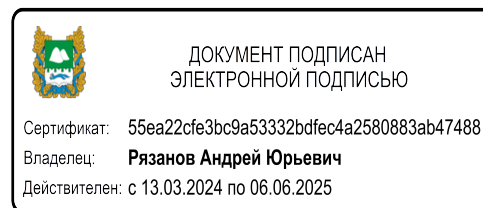


УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО «СШОР №1»
от «20» марта 2023 г. № 93

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
(дисциплина плавание)**

Срок реализации: бессрочно

Разработана:
инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1» - Алексеевым Эдуардом Владимировичем

Курган, 2023 год

	СОДЕРЖАНИЕ	СТРАНИЦА
1.	Глоссарий	2
2.	Пояснительная записка	4
	- направленность программы	
	- актуальность, педагогическая целесообразность, новизна	
	- противоречия, проблема	5
	- цели и задачи	6
	- принципы построения деятельности	8
	- анализ ресурсов	10
	- количество часов по программе, условия зачисления	11
	- виды и формы подготовки	11
	- ожидаемые результаты, способы их проверки	13
	- формы подведения итогов реализации программы	13
3.	Учебно-тематический план	13
	- режимы учебно-тренировочной работы	
	- соотношение средств подготовки	14
	- учебный план-график	15
4.	Программа	17
	- учебная деятельность	
	- воспитательная деятельность	18
	- медико-профилактическая деятельность	20
	- методическое обеспечение	21
5.	Ожидаемые результаты	22
6.	Организация и контроль выполнения программы	20
7.	Литература	21
8.	Приложение №1 (контрольные тесты)	23
9.	Приложение № 2 (учебный материал программы)	24
10.	Приложение №3 (карта индивидуальных успехов)	28

I. ГЛОССАРИЙ

Адаптивный – приспособляющийся к тем или иным обстоятельствам, настраивающийся под что-либо.

Адаптивное обучение – технологическая педагогическая система форм и методов, способствующая эффективному индивидуальному обучению.

Гиподинамия – недостаточное напряжение в движении.

Гипокинезия – недостаточный объем движений.

Культурно-исторический компонент социального заказа – заказ на личность, обладающую качествами, позволяющими обеспечить преемственность и развитие культуры как конкретного социума (этноса, нации), так и всего человечества в целом в глубинно-историческом, ментальном отношении. Это заказ на эстетические и этические качества, на духовные ценности, идеалы, эрудицию. Конечный результат выполнения заказа – человек культурный, образованный (по О.В. Моревой).

Коммуникативный – речевой контакт «тренер-ученик».

Личностно-индивидуальный компонент социального заказа – это обратная сторона культурно-исторического заказа, выглядящая как его противоположность, но на самом деле дополняющая его до целого состояния. В этом заказе сама институализированная система образования предстает как сфера услуг, предоставляемых в соответствии с конкретным заказом индивидуальности учащегося. Учащийся здесь действует в соответствии со смыслами и ценностями своей жизнедеятельности, индивидуальными запросами, на которые, естественно, оказывает влияние культурно-исторические и социумно-ситуативные компоненты социальной среды, и поэтому выполнение социального заказа выражается в конкретных знаниях и умениях (профессиональных, в области искусства, спортивных и т.д. Но главным результатом выполнения такого социального заказа является человек свободный (по О.В. Моревой).

Микросоциум - семья, которая является первой инстанцией социализации ребенка. Манеры поведения, общения, установки, привычки формируются в соответствии с представлениями и ценностными ориентациями родителей и близких.

Особенный – не такой как все, необыкновенный. Особенность — отличительность, своеобразие.

Постулат – положение, которое, не будучи доказанным, принимается в силу теоретической или практической необходимости за истинное.

Реабилитация – комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

Социальный заказ – требования общества, интегрирующие потребности личности и семьи в области дополнительного образования сформировать у обучающихся готовность к соответствующему поведению на основе полученных знаний и умений; готовность к общественно-полезной деятельности, обеспечивающей личное и общественное благополучие в существующих условиях.

Социальный заказ системе образования (по О.В. Моревой)– это определенная, имеющая внутреннюю иерархию, система разнообразных социально-педагогических задач по социализации и профессионализации различных групп населения, по индивидуализации, по развитию и формированию личности, поставленных перед

образовательными институтами социальными субъектами различного ранга, в качестве которых могут выступать и социум в целом, и государственные институты, и, практически, любые (социально-демографические, производственно-экономические, территориальные, этнокультурные, профессиональные, сословные, общественно-политические) сообщества и отдельные индивиды. Основными компонентами социального заказа, на который должны быть ориентированы все учебно-воспитательные заведения всех типов и уровней являются культурно-исторический, социумно-ситуативный, личностно-индивидуальный.

Социумно-ситуативный компонент социального заказа – заказ, порождаемый специфическими особенностями динамики развития данного социума и региона как его части, порождающими характерные ситуации. Это заказ в первую очередь на конкретные знания и умения (например, в области пользования компьютером и т.д.), актуальные личностные качества (например, предприимчивость, конкурентоспособность, социальная активность или пассивность, независимость или послушность и т.д.). Результат выполнения заказа – человек социально адаптирующийся, способный, умелый. Важно, чтобы, реализуя социальный заказ, в образовательных учреждениях знали и выполняли требования своего региона, учитывая производственно-экономические, социальные, национальные и другие особенности той местности, для которой готовятся кадры (по О.В. Моревой).

«Я-концепция» — это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1.Направленность программы. Модифицированная программа для людей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовку к общественно полезному труду.

2.2.Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна. Физическое состояние, которым обладают люди с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

У лиц с поражениями ОДА (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития ребенка, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного

развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

Новизна программы заключается в применении в целях реабилитации комплекса оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна. Размеры плавательного бассейна (9 x 12 x 0,9 м), особенно небольшая глубина, позволяют проводить занятия даже для неумеющих плавать. В водной среде (в отличие от пребывания человека на суше) легче физически управлять телом и двигаться (за счет состояния «невесомости», изменения ощущения силы тяжести), позволяет снизить травмоопасность двигательной деятельности, физическую нагрузку на ОДА. Массирующие действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение реабилитанта.

Занятия в плавательном бассейне способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Новизна также проявляется в использовании организационного потенциала и инфраструктуры ГБУ «СШОР №1» (согласованная работа специалистов в условиях специализированного спортивного объекта) в адаптивных и реабилитационных целях для детей и взрослых с ограничениями в здоровье.

2.3. Противоречия, проблема

Первое противоречие: в сложившейся в нашем обществе системе мировоззрения и социальной практики, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, общего образования, но не специалисты физической культуры. Медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма. Используемые в реабилитации средства, так или иначе, ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т.п. В целом, сложившаяся система работы с людьми с ОВЗ была направлена на **обеспечение условий выживания**. Тогда как адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, **создает условия для самореализации** инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Второе противоречие между сложившейся широкой **системой требований к человеку со стороны общества** (культурно-исторический, социумно-ситуативный, личностно-индивидуальный уровни социального заказа образованию) и **невозможностью отвечать этим требованиям инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями**. Как работник (профессионал) человек должен иметь высокий уровень работоспособности и производительности, в социальном взаимодействии (общении) человек должен быть встроен в систему человеческих

взаимоотношений, уметь успешно налаживать и поддерживать социальные контакты (находить способы общения, иметь друзей и знакомых и т.п.).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Гуманистическое отношение общества к личности инвалида находится пока в переходной стадии, на этапе поиска позитивных решений. Это касается образования, трудоустройства, социализации, создания условий равной личности, экономической независимости.

Из сложившихся противоречий вытекает необходимость и возможность создания условий для решения адаптивных и реабилитационных задач, обеспечения социальной адаптации, самореализации и самоутверждения в социуме детей и взрослых с ограничениями в здоровье за счет использования организационного потенциала и инфраструктуры ГБУДО «СШОР №1».

2.4.Цели и задачи

2.4.1.Основная цель

Формирование у обучающихся с ОВЗ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

2.4.2.Задачи по классификации ОВЗ

С поражением опорно-двигательного аппарата

- физическая подготовка

1.Укрепление мышечного корсета (уменьшение выраженности и предупреждение прогрессирования вторичных деформаций и атрофии со стороны опорно-двигательной системы, профилактика мышечной гипотрофии, остеохондроза, остеопороза)

- коррекционная подготовка

2.Повышение функциональной устойчивости опорно-двигательного аппарата

3.Увеличение подвижности суставов, эластичности мышечного аппарата и связок

4. Стимуляция деятельности дыхательной системы и системы кровообращения организма

5. Повышение координационных навыков

- восстановительная подготовка

6. Восстановление обменных процессов в организме

7. Восстановление эмоционального состояния, уменьшение отставания в психомоторном развитии по сравнению со здоровыми людьми соответствующего возраста.

2.4.3. Задачи, решаемые (на каждом из занятий) в течение всего процесса занятий адаптивной ФК посредством организационных форм и общения:

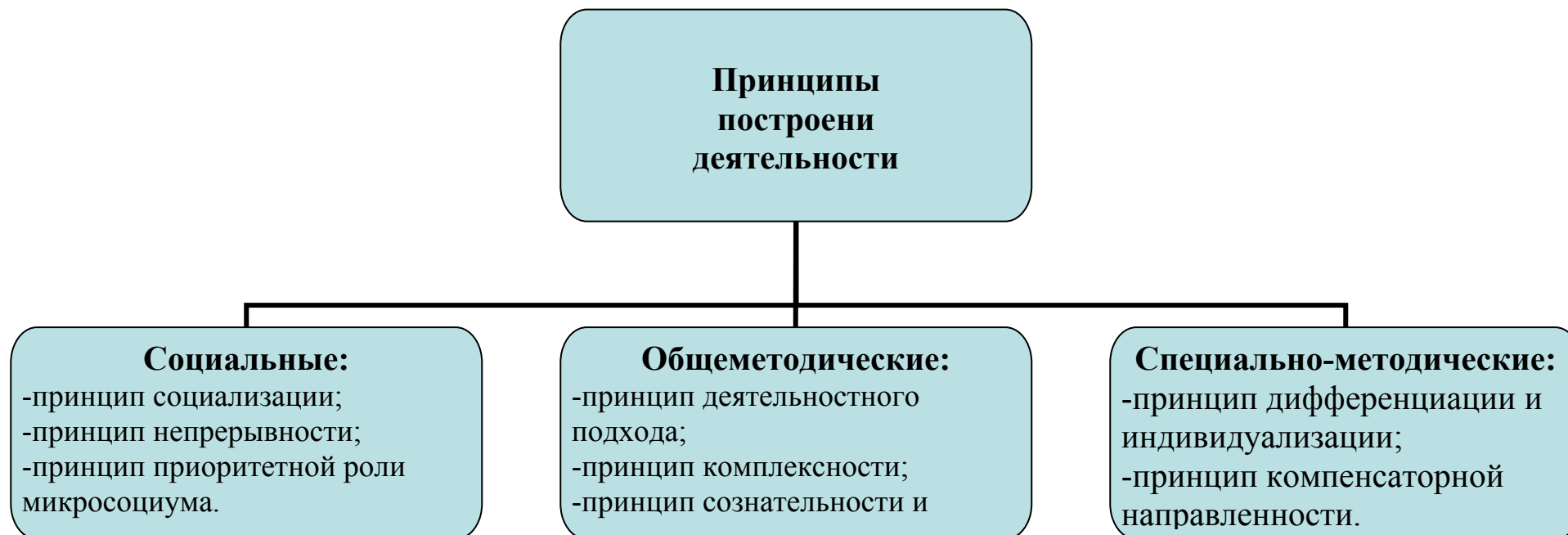
- формирование у обучающихся с ОВЗ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них;

- формирование готовности преодоления необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

- создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

2.5. Принципы построения деятельности

В основу образовательной программы физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) заложены принципы спортивно-оздоровительной работы с детьми ОВЗ – непрерывное физкультурное образование, забота о своем здоровье в течение всей жизни.



2.5.1. Социальные принципы

Принцип социализации

В применении к лицам, имеющим ограниченные возможности, и инвалидам социализация означает процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систему ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия и правил поведения. Принцип социализации находится в тесной взаимосвязи с принципом непрерывности физкультурного образования и имеет общую аргументацию: социализация начинается с рождения и продолжается всю жизнь, без телесного здоровья как главной человеческой ценности невозможно освоение никаких других культурных ценностей.

Принцип непрерывности

Процесс непрерывных систематических занятий физическими упражнениями оказывает тренирующее влияние не только на биологические структуры и функции организма, но и на социальную и психическую адаптацию, означающую приспособление личности к условиям социальной среды и созидательное ее преобразование.

Принцип приоритетной роли микросоциума

К сожалению, родители чаще всего недостаточно информированы о положительном влиянии физических упражнений на здоровье ребенка, коррекцию двигательных и психических нарушений. Необходима просветительская работа, создание коррекционно-оздоровительных программ, методических рекомендаций, обучение родителей, консультативная помощь и сопровождение семей, где есть проблемный ребенок.

2.5.2. Общеметодические принципы

Принцип деятельностного подхода

Включение спортсменов ОВЗ в доступные им виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения.

Принцип комплексности

Предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (ОФП, коррекционной подготовки, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип сознательности и активности

В каждом возрастном периоде целенаправленное формирование потребностей и мотивов по овладению теоретическими знаниями и двигательными умениями, которые позволяют инвалидам и лицам с ограниченными возможностями самостоятельно пользоваться технологиями и программами здорового образа жизни.

2.5.3. Специально-методические принципы

Принцип дифференциации и индивидуализации

Дифференцированный подход - при формировании групп учитывается не только степень (вид) нарушения здоровья, но и особенности физического развития реабилитанта, а так же наличие сопутствующих заболеваний. Индивидуальный подход - создание максимальных условий для роста опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка,.

Принцип компенсаторной направленности

Возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

2.6. Анализ ресурсов

2.6.1. Кадровый ресурс адаптивного отделения по плаванию

Два тренера-преподавателя,

Образование – высшее, имеют высшую квалификационную категорию.

2.6.2. Материальный ресурс

Спортивный комплекс. К услугам данной категории обучающихся: бассейн (6 x 19 x 1,4 - 1,6м), душевые, раздевалки; тренажерный зал.

2.6.3. Потребители услуг

К обучению в СШОР допускаются дети, подростки и молодежь с ограниченными возможностями здоровья с поражением опорно-двигательного аппарата (**с ПОДА**)), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, в возрасте преимущественно от 6 до 23 лет.

Социальный статус: учащиеся, студенты, работающая молодежь

Наполняемость групп. С целью максимального доведения подаваемого материала до каждого индивида минимальное количество обучающихся в группе может быть: 6 человек. Максимальное количество – с ПОДА – 8 человек. Возраст обучающихся в одной группе не должен превышать разницу в 3 года.

Функциональная классификация. Группы обучающиеся формируются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности: S1-S10 – обучающиеся с физическими поражениями. К занятиям в бассейне допускаются с ПОДА: **S6,S7**- обучающиеся, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2 – L3; **S9,S10** – обучающиеся с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Обучающиеся с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности.

2.7. Количество часов по программе, этапы реализации, условия зачисления

Программа рассчитана на 5 лет (690 часов), этап обучения - спортивно-оздоровительный, т.к. из-за размеров бассейна основным направлением в деятельности служит - коррекционное.

В случае волеизъявления получателя услуг о продолжении обучения, возможен повторный курс обучения (в случае недостаточной успешности) или переход на индивидуальную программу совершенствования (при ярко выраженной положительной динамике тестирования).

На спортивно-оздоровительный (СОГ) этап зачисляются все желающие. Зачисление в спортивную школу осуществляется по заявлению родителей или лиц их замещающих, для поступающих в возрасте до 18 лет и по собственному заявлению в возрасте свыше 18 лет. При наличии медицинского заключения по рекомендованному виду спорта и в соответствии с медицинской классификацией международной ассоциации спорта лиц с ПОДА.

2.8. Виды и формы подготовки

2.8.1. Виды подготовки

-Теоретическая подготовка. Имеет образовательную и воспитательную направленность. Содержание теоретической подготовки обеспечивает формирование и совершенствование системы знаний из области физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии, необходимых для максимальной самореализации.

- Физическая подготовка. Включает в себя функциональную и координационную подготовленность. Физическая подготовка направлена на развитие компенсаторных физических качеств, укрепление мышечного корсета, развитие мышечных групп, которые необходимы для успешной физической деятельности.

-Коррекционная подготовка. Направлена (для с ПОДА) на коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на

мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

-Восстановительная подготовка. В системе восстановления выделены педагогические, гигиенические и психологические средства.

1. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного занятия с учетом степени нарушений здоровья, пола и возраста обучающихся, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся.

3. Психологические средства восстановления основаны на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование "внутренних опор" (создание у обучающихся уверенности в возможности достижения положительной динамики).

- Психологическая подготовка. Отражает особенности психических состояний, психических свойств, психических качеств личности обучающегося (уровень психического развития, особенности психических проявлений).

Психологическая подготовка направлена на самопознание, самосознание, психическую саморегуляцию (управление своими психическими состояниями, смена негативных состояний на позитивные), саморазвитие, самовоспитание в процессе занятий физической культурой лицами с ОВЗ. Особенно бывают выражены нарушения в психической сфере у инвалидов с приобретенными дефектами. Травма вызывает изменение личностных качеств, которые могут быть связаны с напряженностью, чрезмерной раздражительностью, снижением коммуникативной контактности, общительности, депрессиями. В начале занятий важное место занимает психологическая помощь в адаптации к травме (в случае, если травма приобретенная). На данном этапе используется проведение бесед и тренингов (тренинг общения, тренинг психических состояний; в том числе беседы и тренинги с участием родителей), осознание своего двигательного опыта и обретение нового успешного опыта двигательных действий. Комплексный психологический (и воспитательный) эффект занятий отслеживается по развитию способностей к самообслуживанию, передвижению, пространственной ориентации на занятии, общению, обучению, контролю над своим поведением (Приложение №3). Психологически будет важным осознание занимающимся и закрепление положительного двигательного опыта.

Особое внимание уделяется коммуникативным аспектам занятий. Важной составляющей является подтверждение коммуникативных ролей занимающихся с ОВЗ в процессе занятий. Тренер коммуникативно поощряет успешность двигательной деятельности лиц с ОВЗ (отмечает правильность выполнения, старательность, сосредоточенность, направленность на достижение цели занимающегося - не менее 4 акцентов (реплик) на одном занятии), проводит сравнительный анализ успешности (беседы, ведение карты индивидуальных успехов, наблюдений). (Приложение №3).

2.8.2. **Формы** подготовки

- Теоретические занятия (в рамках учебных занятий).

- Учебные занятия. Рекомендуемая температура воды – 30-32 градуса. Рекомендуемая структура проведения занятий: вводная часть – 15-20 минут; основная часть – 60-65 минут; заключительная – 10 минут.

- Индивидуальные задания (в рамках учебных занятий; при повторном курсе обучения).

- Медицинский контроль (при поступлении в учреждение и два раза в год в процессе обучения). - Тестирование (в начале учебного года и по окончании).

2.9. Ожидаемые результаты, способы их проверки

На данном этапе развития и становления АФК нет строго определенных разработанных нормативов определения уровня динамики изменений состояний организма для людей с ограниченными физическими возможностями (инвалидов), поэтому за точку контроля изменений в состоянии здоровья взяты исходные данные обучающихся по отобранным критериям. Ожидаемыми результатами (способами проверки) служат:

1. положительная динамика выполнения контрольного тестирования - сентябрь, май-июнь (приложение №1);
2. положительная динамика индивидуальных показателей здоровья (медицинское наблюдение);
3. уровень освоения основ гигиены и самоконтроля (теоретические занятия);
4. умение контактировать с незнакомыми людьми (собеседования тренера с обучающимися).
5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
Плавание - I функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	17-22	15-19	13-17	10-14
Специальная физическая подготовка	10-14	16-20	22-26	27-31
Техническая подготовка	35-39	31-35	28-32	26-30
Тактическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Психологическая подготовка	5-9	4-8	4-8	4-8
Теоретическая подготовка	7-11	5-9	3-7	2-6
Спортивные соревнования	0-3	0-4	0-4	1-5
Интегральная подготовка	0-3	1-5	3-7	4-8
Восстановительные мероприятия	12-16	11-15	10-14	9-13
Плавание - II функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	27-31	23-27	18-22	14-18
Специальная физическая подготовка	15-19	21-25	24-28	28-32
Техническая подготовка	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка	3-7	2-6	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Спортивные соревнования	0-3	0-4	2-6	3-7
Интегральная подготовка	0-3	1-5	4-8	6-10
Восстановительные мероприятия	10-14	9-13	8-12	7-11
Плавание - III функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	36-40	31-35	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка	16-20	22-26	26-30	30-34
Техническая подготовка	22-26	20-24	18-22	16-20
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка	2-6	1-5	1-5	1-5
Теоретическая подготовка	2-6	2-6	1-5	0-4
Спортивные соревнования	0-3	0-4	3-7	5-9
Интегральная подготовка	0-3	1-5	5-9	8-12

Восстановительные мероприятия	8-12	7-11	6-10	5-9
Плавание - I функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	15-19	13-17	11-15	8-12
Специальная физическая подготовка	14-18	20-24	26-30	31-35
Техническая подготовка	33-37	30-34	27-31	25-29
Тактическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Психологическая подготовка	6-10	4-8	4-8	4-8
Теоретическая подготовка	7-11	5-9	3-7	2-6
Спортивные соревнования	0-2	0-3	0-3	0-4
Интегральная подготовка	0-3	1-5	3-7	4-8
Восстановительные мероприятия	12-16	11-15	10-14	9-13
Плавание - II функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	25-29	21-25	16-20	13-17
Специальная физическая подготовка	15-19	23-27	28-32	31-35
Техническая подготовка	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка	5-9	3-7	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Спортивные соревнования	0-3	0-3	0-4	1-5
Интегральная подготовка	0-3	1-5	4-8	6-10
Восстановительные мероприятия	10-14	9-13	8-12	7-11
Плавание - III функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	36-40	31-35	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка	16-20	23-27	28-32	32-36
Техническая подготовка	22-26	20-24	18-22	16-20
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка	2-6	1-5	1-5	2-6
Теоретическая подготовка	2-6	2-6	1-5	0-4
Спортивные соревнования	0-3	0-3	1-5	3-7
Интегральная подготовка	0-2	1-5	5-9	7-11
Восстановительные мероприятия	10	9	8	7

7. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Плавание - I функциональная группа мужчины				
Контрольные	1	3	7	9
Отборочные	1	2	4	6
Основные	-	1	3	5
Всего за год	2	6	14	20
Плавание - II функциональная группа мужчины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	1	3	5	8

Основные	-	2	4	6
Всего за год	3	10	16	23
Плавание - III функциональная группа мужчины				
Контрольные	3	7	9	10
Отборочные	2	5	7	10
Основные	-	2	5	8
Всего за год	5	14	21	28
Плавание - I функциональная группа женщины				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	1	3	5
Основные	-	1	3	5
Всего за год	2	4	11	17
Плавание - II функциональная группа женщины				
Контрольные	1	2	6	8
Отборочные	1	2	4	7
Основные	-	1	3	6
Всего за год	2	5	13	21
Плавание - III функциональная группа женщины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	2	4	5	8
Основные	-	2	5	8
Всего за год	4	12	17	25

8. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг

	(не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин.)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин.)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые	Жим гантелей в положении лежа на спине

способности	(не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места

	(не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим лежа (не менее 14 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание – I функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции

	(оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Плавание - I функциональная группа мужчины							
Количество часов в неделю	5	6	8	10-12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6-7	8	9	10
Общее количество часов в год	260	312	416	520-624	728	832	884
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312-364	416	468	520
Плавание - II функциональная группа мужчины							
Количество часов в неделю	6	7	8	10-12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7-8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520-624	780	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364-416	468	520	572
Плавание - III функциональная группа мужчины							
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	17	20	23
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	884	1040	1196
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520	572	624
Плавание - I функциональная группа женщины							
Количество часов в неделю	5	6	8	10-12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6-7	8	9	10
Общее количество часов в год	260	312	416	520-624	728	832	884

Общее количество тренировок в год	156	208	260	312-364	416	468	520
Плавание - II функциональная группа женщины							
Количество часов в неделю	6	7	8	10-12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7-8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520-624	780	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364-416	468	520	572
Плавание - III функциональная группа женщины							
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	17	20	23
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	884	1040	1196
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520	572	624

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития:

		<p>- одной нижней конечности ниже коленного сустава;</p> <p>- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;</p> <p>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;</p> <p>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).</p> <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>
--	--	--

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

деятельность в области физической культуры и спорта				
---	--	--	--	--

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание - I функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	4
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Фен	штук	1
8	Настенный секундомер	штук	1
9	Весы	штук	1
10	Секундомеры ручные судейские	штук	10
11	Электромегафон	комплект	1
Плавание - II функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3

5	Плавательные доски	штук	8
6	Плавательные поплашки-вставки для ног	штук	8
7	Ласты	комплект	8
8	Лопатки для плавания	комплект	8

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	3
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Штанга спортивная	комплект	1
9	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	2
10	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Электромегафон	комплект	1

Плавание - III функциональная группа мужчины, женщины

1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплашки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплашки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	6
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10
15	Электромегафон	комплект	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
10	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося							1	1
11	Кроссовки	пар	на занимающегося							1	1

IV. ПРОГРАММА

4.1. Учебная деятельность (приложение №2) направлена на:

4.1.1. Коррекцию техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

4.1.2. Коррекцию и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.

4.1.3. Коррекцию и развитие физической подготовленности — мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4.1.4. Компенсацию утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

4.1.5. Профилактику и коррекцию соматических нарушений — осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

4.1.6. Коррекцию и развитие сенсорных систем:

-дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

-развитие зрительной и слуховой памяти; -развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; -дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.

4.1.7. Коррекцию психических нарушений в процессе двигательной деятельности — зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

4.2. Воспитательная деятельность

Воспитательная работа не включается как отдельный раздел в учебный план Учреждения, но она является неотъемлемой составной частью общего процесса обучения в СШОР №1.

Основное направление воспитательной работы осуществляемой в процессе учебных занятий – девиз воспитательной деятельности признание самооценности личности человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Задачи воспитательной деятельности:

1. Преодоление психологических комплексов неполноценности и формирование знаний и убеждений о доступности для детей с ограниченными возможностями многих форм и видов общественной и трудовой деятельности;
2. Формирование потребности в знаниях и умениях самостоятельного использования средств физической культуры (комплексов упражнений утренней зарядки, лечебной физической культуры, средств и методов адаптивной двигательной рекреации) в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
3. Воспитание самостоятельности через формирование способности совершать выбор, способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения.

Умение планировать свою деятельность способствует углублению внимания, памяти, выступает важным фактором развития познавательных способностей.

Для осознания и принятия таких направлений воспитательной деятельности в СШОР ведется работа по созданию атмосферы полноценного общения с данной категорией обучающихся, при которой требования и условия предоставления им избранной услуги не отличается от таковой у здоровых людей. Они могут активно участвовать в общественной жизни учреждения, проявлять себя в личностном плане, получать эмоциональный заряд.

Для того чтобы полноценно использовать заложенный в адаптивной физической культуре воспитательный потенциал, привлечь и увлечь занятиями физическими упражнениями тренер изучает отличительные особенности «Я-концепции» каждого занимающегося. Узнает наличие у них стремления к расширению круга общения, достижения социального престижа, повышение социального статуса, самосовершенствования, повышение самооценки и желания позитивной оценки другими.

Взаимоотношение с родителями.

Начало познания и формирования «Я-концепции» исходит из семьи обучающегося, с самых первых лет жизни ребенка-инвалида, у которого и возникают впоследствии сложности эмоционального и поведенческого плана. Поэтому работа с родителями детей с отклонениями в развитии и инвалидов имеет огромное значение в построении деятельности нашего учреждения.

От того, как складываются отношения особенного ребенка и его родителей (неоправданная жесткость, гиперопека, отсутствие полноценных контактов и др.), во многом зависит ход формирования его личности («Я-концепции» и общей направленности).

Поэтому при проведении воспитательных мероприятий в процессе занятий по адаптивной физической культуре мы обязательно согласовываем свои действия с родителями, стараемся соблюдать вместе с ними единство педагогических требований к обучающимся.

При приеме заявления от родителей о получении услуги проводится обязательное собеседование с ними. И только после этого выстраивается форма диалога с обучающимся. Поддерживается диалог с родителями до и после проведения занятий.

С помощью родителей ведутся дневники, в которых фиксируются индивидуальные задания и результаты их выполнения (задания опосредованно связаны с контрольным тестированием).

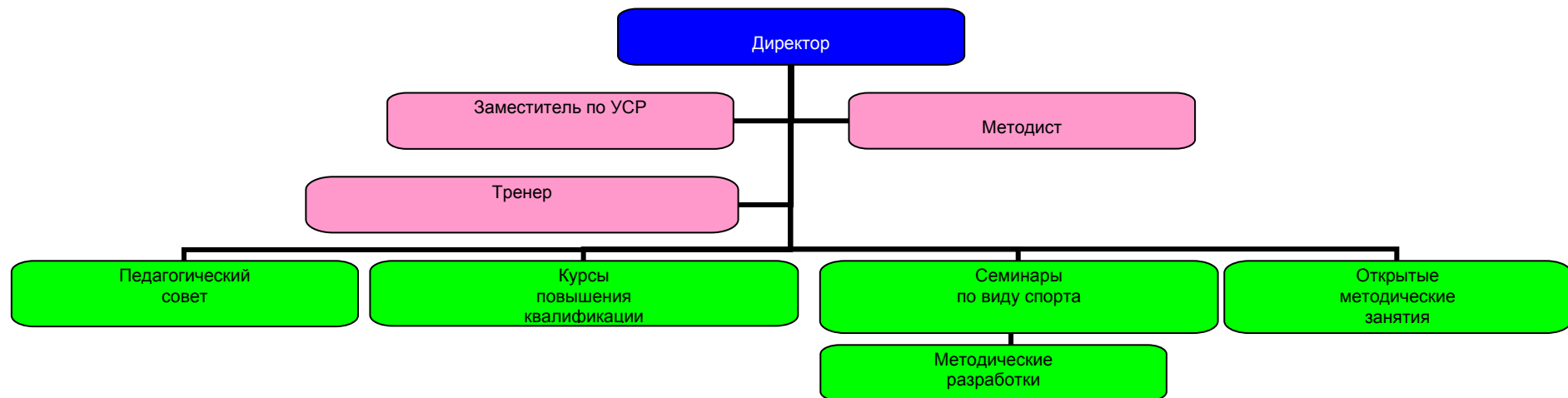
4.3. Медико-профилактическая деятельность

Наряду с контрольным тестированием в учреждении проводится медицинское наблюдение обучающихся:

- проводятся антропометрические замеры учащихся;
- проводится спирометрия;
- проводятся замеры силы кисти (динамометрия);
- проводятся замеры равновесия (поза Ромберга).

Два раза в год обучающиеся предоставляют медицинские справки из медицинских учреждений. На каждом занятии осуществляется медицинское сопровождение врачами Учреждения.

8.4. Методическое обеспечение учебной деятельности.



V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5.1. Выработка основ самообслуживания (гигиена, самомассаж и самоконтроль).

5.2. Возникновение у обучающихся с ОВЗ осознания собственной силы для самореализации и самоутверждения в социуме

5.3. Наличие положительной динамики индивидуальных показателей здоровья.

5.4. Выработка норм «ответственности» через умение оценивать собственные силы.

VI. ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание/периодичность	1 раз/месяц	1 раз/2 месяца	1 раз/ квартал	2 раза/ год
Совещание при директоре по проблемам организации учебного процесса			+	
Контроль зам. по УСР выполнения тренером учебных задач	+			
Заслушивание отчетов тренеров на тренерских советах			+	
Педсоветы с заслушиванием хода учебной работы			+	
Проведение общешкольных родительских собраний				+
Написание методических материалов определенных подготовительным периодом		+		

VII. ЛИТЕРАТУРА

Данная программа основана на нормах и иных правовых положениях, зафиксированных в следующих документах:

- 7.1. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)
- 7.2. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272с.
- 7.3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
- 7.4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.

Научно-методические труды:

- 7.5. Морева О.В. Современный социальный заказ системе образования: выявление и педагогическая интерпретация: Книга для работников системы образования, преподавателей и студентов педагогических вузов и факультетов. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2000. – 124 с.
- 7.6. Морева О.В. Теоретические основы педагогического проектирования: Монография / О.В.Морева; отв.ред.
- 7.7. К.Н.Верховцев; ТВВИКУ МО РФ. – Новосибирск: Издательство СО РАН, 2006. – 270 с.
- 7.8. Верховцев К.Н., Алипкина И.А. Проектирование воспитательной деятельности специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (на примере СДЮСШОР №3 г.Тюмени) // Совершенствование качества профессиональной подготовки и переподготовки учительства в процессе формирования профессиональной элиты России [Текст]: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тобольск, 11-12 ноября 2010 г. / ТГСПА им.Д.И.Менделеева; под ред. Б.В.Кайгородова, Т.М.Бостанджиевой, Е.И.Алферовой. – Тобольская гос.соц.-пед.академия; Московский психол.-соц.ин-т. – Тобольск; М., 2010. – Том 3. – С.113-121.
- 7.9. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте – Издательство «Советский спорт» Москва 2011 г. - 158с.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

При поражении ОДА

№ задачи	Тест	годы обучения				
		1	2	3	4	5
4,7	Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него).	без учета расстояния, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	+1,0 м к исходной	+1,5м к исходной	+2,0м к исходной	+3,0 м к исходной
4	Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	3 погружения	4 погружения	4 погружения	5 погружений	7 погружений
4	Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились	4 погружения	5 погружений	5 погружений	6 погружений	7 погружений

	пузырьки) за 20 сек.					
2	Пройти вдоль бортика руки за головой (не теряя равновесие)	1/3 бассейна без учета времени	1/5 бассейна без учета времени	1/5 бассейна без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка)	- 3 сек	- 5 сек
2	4 шага приставными шагами левым боком вперед, 4 шага вперед, 4 шага правым боком вперед, 4 шага назад	Выполнить без ошибок без учета времени	Выполнить без ошибок без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка)	- 3 сек.	- 5 сек.	-7 сек.
1	По грудь в воде, стоя спиной к бортику, держась за него, поднять ноги в «угол» 90	сгибая в коленях поднять 7 раз	сгибая в коленях поднять 10 раз	прямые ноги поднять 7 раз	прямые ноги поднять 10 раз	прямые ноги поднять 15 раз
1	Присесть в воду и встать, сохранив равновесие	из 10 – 3 раза	из 10 – 5 раз	из 10 – 6 раз	из 10 – 8 раз	из 10 – 10 раз
5	Отвести в сторону правую ногу, подняв вверх левую руку и наоборот	выполнить без ошибки 2 раза подряд	выполнить без ошибки 3 раза подряд	выполнить без ошибки 4 раза подряд	выполнить без ошибки 5 раз подряд	выполнить без ошибки 6 раз подряд

ОЦЕНКА Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 6 тестов.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

Для лиц с поражением ОДА

Упражнения	Дозировка	Коррекционная направленность
Упражнения подготовительной части		
На суше		
Основная стойка. Руки за головой в замке. Свести и отвести локти.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
«Рамочка» Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
«Крылышки» Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр).	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).
Имитация движений рук пловца. Кролем на груди, на спине, брассом.	по 6 раз (и.о. – 10 сек.)	Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
В бассейне		
Ходьба поперек бассейна с перешагиванием предметов расположенных на дне на разном	2 раза	Коррекция и развитие координационных способностей (зрительно-моторная координация,

расстоянии		дифференцировка расстояний и усилий).
Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с боком вперед, т.с. приставными шагами. 2в.: с закрытыми глазами	по 1 прямой каждое движение	Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие). Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).
Кисти рук к плечам. Круговые вращения рук вперед (4р.)- назад (4р.)	2 раза	Коррекция и развитие физической подготовленности (улучшение кровообращения и подвижности в плечевых суставах).
Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Присесть на полную стопу в воду до подбородка – встать.	4 раза	Коррекция и развитие физической подготовленности (увеличение эластичности связок и мышц).
Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Максимально соединить лопатки. Присесть на носки стоп в воду до уровня носа – сделать длинный выдох – встать.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Не отпуская рук – сделать 4 приставных шага влево, 4 – вправо.	2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)	Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).
Т.с., но без опоры на поручень.	2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).
Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. 4 шага назад, 4 шага вперед.	2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
Т.с., но без опоры на поручень.	2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).

		Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).
Стоя у бортика с опорой правой руки на поручень. Ходьба вдоль бортика – 6 шагов, т.с. с опорой на левую руку.	2 серии	Коррекция техники основных движений – ходьбы. Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).
Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг. 1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок»	Пройти 2 длины бассейна	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь) Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма)
Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.	2 x 30 сек (и.о. – 10 сек.)	Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).
Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы, перекатом с пятки на носок.	по 5 шагов	Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие). Коррекция и развитие координационных способностей (координация мелкой моторики стопы).
Упражнения основной части		
Безопорная основная стойка в воде. Похлопать ладонями по воде, создавая брызги	1 мин.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера).
Безопорная основная стойка в воде. Набрать воду в ладони и побрызгать свое лицо	1 мин.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера – преодоление закрепощенности).

Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	20 сек.	Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, подвижность в суставах).
Т.с., но без опоры на поручень, с работой рук согнутых в локтях.	30 сек.	Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела).
Упор лежа на воде с опорой на поручень. Выполнение движений ногами «кроль», держать положение тела горизонтально.	2 x 1,5мин (и.о. – 10 сек.)	Коррекция и развитие координационных способностей: ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация.
Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень. Имитация езды на велосипеде.	2 x 20 сек. (и.о. – 10 сек.)	Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, скоростно-силовые качества, подвижность в суставах).
Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень. Повороты нижней части туловища вправо, влево.	по 6 раз	Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация). Коррекция и развитие физической подготовленности (подвижность в тазобедренных суставах).
Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень. Подтягивание согнутых ног к груди.	6 раз	Коррекция и развитие координационных способностей (точность движений, мышечно-суставное чувство).
Стоя правым боком к бортику, хватом за поручень, левую ногу согнуть в колене. Перекаты с подъемом стопы с пятки на носок. - т.с. стоя левым боком.	по 6 движений и.о. – 15 сек	Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).
Основная стойка у бортика, хватом за поручень. Сед в воду с прямыми ногами, при погружении – длинный выдох в воду.	6 раз	Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, профилактика простудных заболеваний).

Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием: -на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей; -передача предмета из правой руки в левую перед собой; -передача за спиной.	1 прямая по ширине бассейна на каждое задание.	Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).
Упражнения заключительной части		
Игра «Кораблики». В руках плавательные доски - «кораблики». Передвижение по воде – салки корабликами – тот, чей кораблик «осалили» выполняет 3 выдоха в воду и снова в игре.	3 мин.	Коррекция техники основных движений – ходьбы. Коррекция и развитие физической медленной ности (мышечная сила). Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки. Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.	По 2 раза каждое движение	Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой – маленький, вправо-влево).
Медленная ходьба с произвольными махами расслабленных рук вправо-влево (как плети) на каждый шаг с небольшой ротацией позвоночника (руки в противоположную сторону от ноги, делающей шаг).	1 длина бассейна	Коррекция и развитие координационных способностей (расслабление, равновесие, зрительно-моторная координация).
Для умеющих плавать, свободное плавание		

КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УСПЕХОВ, НАБЛЮДЕНИЙ

1. ФИО обучающегося, возраст _____

2. Индивидуальные основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

Перечень	периоды оценки	
	сентябрь-октябрь	апрель-май
Способность к самообслуживанию		
Способность к передвижению		
Способность к ориентации		
Способность к общению		
Способность к обучению		
Способность к контролю над своим поведением		

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

Способность к самообслуживанию: самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

Способность к передвижению: время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).

Способность к ориентации: способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.

Способность к общению: умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.

Способность к обучению: % выполнения контрольных тестов.

Способность к контролю над своим поведением: реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.