

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол от 25.09.2024 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 55ea22cfe3bc9a53332bdfec4a2580883ab47488

Владелец: **Рязанов Андрей Юрьевич**

Действителен: с 13.03.2024 по 06.06.2025

Приказ ГБУДО «СШОР №1»
от 25.09.2024 г. № 166

Управление по физической культуре и спорту Курганской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
«дисциплина плавание, триатлон»
(этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства)**

Возраст зачисления: 12 лет
Срок реализации: бессрочно

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

Курган, 2024 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.	Перечень учебно тренировочных сборов	17
	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	18
	- медико-профилактическая деятельность	20
	- методическое обеспечение	21
5.	- План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
	Литература	26

I. ГЛОССАРИЙ

Адаптивный – приспособливающийся 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».

Личносто-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.

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 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, лично-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 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 преодолению 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.

Принципы построения деятельности

Социальные:

- принцип социализации;
- принцип непрерывности;
- принцип приоритетной роли микросоциума.

Общеметодические:

- принцип деятельностного подхода;
- принцип комплексности;
- принцип сознательности и

Специально-методические:

- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип компенсаторной направленности.

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 тренирующие 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, 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, 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 исходя из требований ФССП: на этапе ССМ 936 часов и этапе ВСМ 1040 часов.

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

Зачисление в спортивную школу осуществляется по заявлению законного представителя в возрасте до 18 лет, 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 и требованиям предъявляемым к этапу подготовки.

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 отобраным 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, триатлон - I, II, III функциональные группы - мужчины, женщины					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	II	2
				I	1

* максимальное количество в группах на этапе высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

** максимальное количество в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

*** Срок реализации программы и возраст обучающихся на этапе ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Курганской области по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА" (II, III функциональная группа, женщины)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах			
		18		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		Наполняемость групп (человек)			
		2*		1*	
1	Общая физическая подготовка	244	26%	270	26%
2	Специальная физическая подготовка	281	30%	312	30%
3	Техническая подготовка	197	21%	187	18%
4	Тактическая подготовка	28	3%	32	3%
5	Психологическая подготовка	65	7%	73	7%
6	Теоретическая подготовка	37	4%	52	5%
7	Участие в спортивных соревнованиях	47	5%	52	5%
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	4%	62	6%
	Общее кол-во часов в год	936		1040	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учётом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

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

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Плавание - II, III функциональная группа женщины		
Контрольные	5	7
Отборочные	2	2
Основные	2	2

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

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
II, III функциональные группы, 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 совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
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 - 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, триатлон - 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).

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	<p>1. Детский церебральный паралич.</p> <p>2. Спинальная травма.</p> <p>3. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</p>
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	<p>1. Детский церебральный паралич.</p> <p>2. Спинальная травма.</p> <p>3. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности</p>

		спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3 .
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Перечень учебно тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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 поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Ласты	комплект	8
8	Лопатки для плавания	комплект	8
9	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	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, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
6	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	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	штук	4

	зале		
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 - плавание

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

11	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	2	1	2	1
14	Халат	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	3	1	3	1
16	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	2	1

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

I. Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком

антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещённая субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещённый список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном

уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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. – 2010. – 1272с.

7.3. Евсеев С.П., Шапкина 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.