

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»
(МАУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО СШОР «Олимп»
Протокол № 1 от 10.04. 20 23 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШОР «Олимп»
№ 05/2-04-23 от 28.04. 20 23 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина плавание)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022г. № 1307,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «спорт глухих»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22 ноября 2022 года № 1051*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается
Этап спортивной специализации	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Сайфутдинова Зулия Асхатовна	Инструктор-методист
2.	Егорова Елена Фаритовна	Начальник отдела методического обеспечения
3.	Ревякина Ольга Васильевна	Тренер
4.	Столяр Дарья Викторовна	Тренер
5.	Ступина Ольга Сергеевна	Психолог
6.	Ленгина Ольга Владимировна	Старшая медицинская сестра

г. Сургут, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина плавание) (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051, с учетом части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325.

Спорт глухих - официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин в том числе дисциплина плавание.

Спортсмен-сурдлимпийец – основной субъект сурдлимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся сурдлимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углублённой физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

Плавание – Сурдлимпийская дисциплина, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 м до 1500 м в бассейне и включает 6 спортивных дисциплин и 32 вида соревнований (16 для мужчин и 16 для женщин): вольный стиль - 50, 100, 200, 400, 800 м (для женщин), 1500 м (для мужчин); на спине - 100, 200 м; брасс - 100, 200 м; баттерфляй - 100, 200 м; комплексное плавание - 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем); эстафеты - 4*100 и 4*200 м (вольный стиль), 4*100 м - 0 комбинированная (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем).

С учётом специфики вида спорта спорт глухих дисциплина плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности);

- спортивная подготовка осуществляется в соответствии с гендерными, возрастными особенностями развития, учётом основного дефекта и сопровождаемыми вторичными отклонениями;

- зачисление лиц, на этапы спортивной подготовки производится при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Специфика организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами требует учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невывраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Построение процесса спортивной подготовки, направленно на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека.

По данным на 1 февраля 2023 года в Югре проживает 60 737 человек с инвалидностью. Численность инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 11 634 человек (19,1 %).

Югорчане имеют возможность реализовать себя во всех видах адаптивного спорта - спорте глухих, спорте слепых, спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В настоящее время в округе развивается 27 спортивных дисциплин. Численность югорских спортсменов, входящих в состав сборных команд России по видам спорта, - 142, количество наград, завоеванных на всероссийском и международном уровнях, превысило отметку в 4000 медалей.

I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП .

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; создание научно-методических,

организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд города Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и России для участия в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в приложении № 1 к Программе.

4. Объем Программы представлен в приложении № 1 к Программе.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 2 к Программе;
- спортивные соревнования представлены в приложении № 3 к Программе;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

6. Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШОР «Олимп» (далее – спортивная школа) ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать пределов, установленных в приложении № 1 Программы. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 4 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 5 к Программе.

9. Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 6 к Программе.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении № 7 к Программе.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в приложениях № 8-11 к Программе.

IV. Рабочая программа

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

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочной деятельности (основы планирования годичных циклов);
- планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований);
- контроль за показателями подготовленности обучающихся на каждом этапе подготовки, а также – восстановления состояния здоровья обучающихся в ходе реализации программы.

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:

- на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.
- на тренировочном этапе: совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объема плавательной подготовки, широкое использование средств общей физической подготовки (далее -

ОФП), выполнение нормативов по ОФП и специальной физической подготовки (далее - СФП), психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки также используются круговая тренировка и эстафеты.

Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике плавания.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства включаются недельные микроциклы, периоды и этапы годового цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Организационные и методические особенности построения тренировочного процесса лиц с нарушением слуха

Основная форма занятий физическими упражнениями строится по общепринятой схеме проведения занятий по физической культуре и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия нужно сосредоточить внимание на решении основных его задач. Новый материал можно записывать на доске (транслировать на мультимедиа-экране) с последующим объяснением, показом.

В основной части решают наиболее сложные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание и развитие личностных качеств. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития двигательных способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Эту последовательность можно изменить в целях решения более важной (основной) задачи.

В заключительной части рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении физических упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Существует ряд требований к проведению учебно-тренировочных занятий для лиц с нарушением слуха:

- знать основные и сопутствующие заболевания;
- до установления физических возможностей занимающегося использовать щадящую физическую нагрузку, т.е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности;
- материал должен соответствовать психическому и физическому развитию;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости с обеспечением страховки;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить с используемым инвентарем;
- на занятиях следует комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими тренеру-преподавателю следует располагаться чуть сбоку и сзади от занимающегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, так как слабослышащий воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;

– при общении со слабослышащими на групповых занятиях тренеру-преподавателю следует говорить так, чтобы занимающиеся видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова (не стоит говорить стоя к ним спиной, так как звук голоса ослабляется в два раза);

– важно стараться говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;

– приближаясь к занимающемуся и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он вас увидел: он не слышит вашего приближения, и прикосновение может испугать его;

– говорить с занимающимися нужно замедленно, отчетливо произнося слова. Используя разные интонации, можно позвать занимающегося, когда он на вас не смотрит, а потом повторить то же самое, когда он фиксирует взгляд на вашем лице. Повторяйте слова несколько раз так, чтобы он видел ваше лицо, движение губ.

15. Учебно-тематический план представлен в приложении № 12 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спорт глухих» (дисциплина плавание), основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по плаванию вида спорта «спорт глухих» учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 13 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 14 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания

техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

18.3. С целью профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы тренеры-преподаватели должны проходить программы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Нормативные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс (2021 г).

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской классификации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

19.2. Список литературных источников

- Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.;

- Н. А. Сладкова. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.- сост. Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2012.19.3.

19.3. Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;

<https://waterslalom.ru/> - Общероссийская спортивная федерация спорта глухих.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
глухих» (дисциплина плавание)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Второй	Третий	Четвертый	Пятый	Без ограничений	Без ограничений
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	12	12	14	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		Наполняемость групп (человек)								
		9	8	6	5		4		2	1
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку								
	7		9					10	12	
1.	Общая физическая подготовка	120	142	188	188	220	220	212	217	229
2.	Специальная физическая подготовка	50	78	188	188	220	220	260	280	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	12	14	14	24	40	88
4.	Техническая подготовка	47	68	168	168	196	196	241	318	420

5.	Тактическая подготовка	3	5	13	13	14	16	20	8	7
6.	Теоретическая подготовка	3	5	10	10	8	6	4	1	1
7.	Интегральная подготовка	3	3	12	12	14	14	16	18	49
8.	Психологическая подготовка	3	3	5	5	6	6	6	6	6
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	2	4	4	5	5	6
10.	Инструкторская практика	0	0	3	3	3	3	7	4	2
11.	Судейская практика	0	0	3	3	4	4	7	5	10
12.	Медицинские медико-биологические мероприятия	4	6	18	18	21	21	24	28	50
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	2	2	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год		234	312	624	624	728	728	832	936	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
глухих» (дисциплина плавание)

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

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

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по 	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина
плавание)

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раза в год	–информирование спортсменов о запрещенных веществах; – ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; – повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	-
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раза в год	–информирование спортсменов о запрещенных веществах; – ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; – ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; – повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Онлайн обучение на	до 25	- для спортсменов 12 лет и старше -

	официальном сайте РУСАДА	января ежегодно	онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	-
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раз в год	спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение строевых и порядковых упражнений; овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия
	Развитие способности спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их
	Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки
	Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований
	Ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступлений в соревнованиях)
Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Проведение разминки, заминки, правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися, помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
	Составление конспекта занятия и комплекса учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей
	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки
	Проведение мастер-классов, воспитательных бесед в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах
	Участие в судействе в спортивные соревнования в роли судьи, арбитра, секретаря

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятий (средств)	Содержание мероприятий, средств	Сроки
Медицинские мероприятия	Диспансерное обследование (врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием, углубленное медицинское обследование)	для обучающихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных группах -1 раз в год для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства -2 раза в год
	Текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям	накануне соревнований
Медико-биологические мероприятия	Фармакологические средства восстановления: витамины, растения-адаптогены (женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др.)	в течении всего тренировочного процесса, с учетом индивидуальных особенностей
Восстановительные средства	Пассивный отдых: ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов	в течении всего тренировочного процесса
	Активный отдых: очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин.	в течении всего тренировочного процесса, после упражнений с большой нагрузкой для ускорения процессов восстановления и снижения нагрузки на психическую сферу

		спортсмена.
	<p>Гидропроцедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) - процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C). - теплые ванны различного химического состава (при объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны; после скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). 	<p>в течении всего тренировочного процесса</p> <p>утром до тренировки или после дневного сна</p> <p>после тренировки</p> <p>через 30-60 мин. после тренировочных занятий или перед сном, продолжительностью 10-15 мин</p>
	Суховоздушные бани - сауны	в течении всего тренировочного процесса,
	Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.	на всей продолжительности тренировочного процесса,
Психологические средства	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	в течении всего тренировочного процесса,

Приложение № 8
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
			120	
5.	Бег 500 м	мин, с	без учета времени	

Приложение № 9
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание всеми способами	Оценка техники выполнения		
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 10
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
			5	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение № 11
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			13.10	-
			18	-
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

Приложение № 12
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

Учебно-тематический план

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

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

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

	дисциплинам			специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200		

<p>вования спортивного мастерства</p>	<p>спортивного мастерства:</p>			
	<p>Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1	1	1
7.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Тормозной парашют	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Пояс для троса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Трос латексный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Тренажер функциональный	штук	на обучающегося	-	-		1	1	1	1	1

Приложение № 14
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина плавание)

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с короткими	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

	рукавами										
12.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1