

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»
(СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта Санкт-Петербурга»)**

«СОГЛАСОВАНО»

Решением педагогического совета
СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»

Протокол № 3 от «31» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом СПб ГБУ «Центр адаптивного
спорта Санкт-Петербурга»
от «31» августа 2026 г. № 178

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
спортивная дисциплина – «плавание»**

Учебно-тренировочный этап пятого и более года обучения
Функциональный класс «ИН-1»
Срок реализации: 1 год

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Характеристика вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – «плавание».....	4
2.2. Сроки реализации программы	6
2.3. Объем программы	7
2.4. Виды и формы обучения	8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.6. Воспитательная работа.....	12
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
3.1 Требования к результатам реализации программы.....	24
3.2 Оценка результатов освоения программы	25
3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	26
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2. Структура рабочей программы тренера-преподавателя.....	32
4.3. Учебно-тематический план	33
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА	34
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	35
6.1. Требования к материально-техническим условиям.....	35
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	37
6.3. Иные условия реализации Программы.....	38
Список литературных источников.....	38

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортивная дисциплина – «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортивная дисциплина – «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортивная дисциплина – плавание, утвержденным приказом Министерства спорта России 15.12.2025 № 1155 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н. «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».

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, формирование и развитие физических, творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, социализация и адаптация к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина – «плавание»

Спорт для людей с интеллектуальными нарушениями – это один из главных механизмов социализации и интеграции в общество.

Развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Основными задачами системы адаптивного физического воспитания являются:

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями физическое воспитание, физическая культура и спорт всегда имели важнейшее, системообразующее значение. Это область, в которой они совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми. В спорте же это неравенство нивелируется – люди с интеллектуальными нарушениями соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены.

По статистике людей с интеллектуальными нарушениями значительно больше, чем с другими ограниченными возможностями.

В 1992 г. спортсмены с нарушением интеллекта впервые приняли участие в соревнованиях Паралимпийских игр, которые прошли в Мадриде, в отличие от остальных видов программы, которые проводились в то же время в Барселоне. Соревнования проводились по легкой атлетике, плаванию и настольному теннису, на сегодняшний день они также входят в Паралимпийскую программу спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – спорт ЛИИ).

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИИ), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта.

В программу Паралимпийских игр включена 21 спортивная дисциплина, по которой разыгрывается 63 комплекта наград.

Наибольшее количество комплектов медалей разыгрывается в плавании – 11 (пять комплектов среди мужчин и пять среди женщин): плавание на дистанции 100 м (способами баттерфляй, брасс, на спине) и на дистанции 200 м (вольный стиль и комплексное плавание) и один комплект медалей разыгрывается пловцами в смешанной эстафете 4×100 м вольным стилем, в которой выступают 2 мужчин и 2 женщин.

Наименование «спорт ЛИИ» используется только в Российской Федерации и полностью раскрывает его сущность, а именно – предназначенность для людей, имеющих нарушения интеллектуальной деятельности.

Поскольку понятие «спорт» не требует каких-либо комментариев, для характеристики данного вида спорта необходимо конкретизировать термин «лица с интеллектуальными нарушениями», которые определяются исходя из наличия у них следующих показателей:

- Значительное снижение интеллектуального функционирования. Признается в случае, если величина IQ-теста (коэффициента интеллекта) меньше 75 баллов по шкале интеллекта Векслера.

- Значительные ограничения в адаптивном поведении. Для констатации данного показателя оценка и составление отчета должны осуществляться с использованием шкалы адаптивного поведения Вайнленда в сферах общения, ухода за собой, самореализации, социальных, межличностных навыков и способности давать ответ на изменения в жизни и требованиях окружающей среды.
- Наступление интеллектуальной недостаточности в возрасте до 18 лет.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	149 000 7 7 1 1 Я	плавание - баттерфляй 50 м	149 080 1 7 1 1 Я
		плавание - баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	149 196 1 7 1 1 Я
		плавание - баттерфляй 100 м	149 081 1 7 1 1 Я
		плавание - баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	149 197 1 7 1 1 Я
		плавание - баттерфляй 200 м	149 082 1 7 1 1 Л
		плавание - баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	149 198 1 7 1 1 Л
		плавание - брасс 50 м	149 071 1 7 1 1 Я
		плавание - брасс 50 м (бассейн 25 м)	149 199 1 7 1 1 Я
		плавание - брасс 100 м	149 072 1 7 1 1 Я
		плавание - брасс 100 м (бассейн 25 м)	149 200 1 7 1 1 Я
		плавание - брасс 200 м	149 073 1 7 1 1 Я
		плавание - брасс 200 м (бассейн 25 м)	149 201 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 50 м	149 074 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	149 202 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 100 м	149 075 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	149 203 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 200 м	149 076 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	149 204 1 7 1 1 Я
		плавание - вольный стиль 400 м	149 077 1 7 1 1 Л
		плавание - вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	149 205 1 7 1 1 Л
		плавание - вольный стиль 800 м	149 078 1 7 1 1 Ж
		плавание - вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	149 206 1 7 1 1 Ж
		плавание - вольный стиль 1500 м	149 079 1 7 1 1 М
		плавание - вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	149 207 1 7 1 1 М
		плавание - на спине 50 м	149 083 1 7 1 1 Я
		плавание - на спине 50 м (бассейн 25 м)	149 208 1 7 1 1 Я

Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	149 000 7 7 1 1 Я	плавание - на спине 100 м	149 084 1 7 1 1 Я
		плавание - на спине 100 м (бассейн 25 м)	149 209 1 7 1 1 Я
		плавание - на спине 200 м	149 085 1 7 1 1 Я
		плавание - на спине 200 м (бассейн 25 м)	149 210 1 7 1 1 Я
		плавание - комплексное 100 м (бассейн 25 м)	149 211 1 7 1 1 Я
		плавание - комплексное 200 м	149 086 1 7 1 1 Л
		плавание - комплексное 200 м (бассейн 25 м)	149 212 1 7 1 1 Л
		плавание - комплексное 400 м	149 087 1 7 1 1 Л
		плавание - комплексное 400 м (бассейн 25 м)	149 213 1 7 1 1 Л
		плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль	149 088 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149 214 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль	149 089 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149 215 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная	149 218 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	149 219 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль	149 090 1 7 1 1 Л
		плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149 216 1 7 1 1 Л
		плавание - эстафета 4x50 м комбинированная	149 091 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м)	149 217 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м комбинированная	149 092 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	149 220 1 7 1 1 Я
		плавание - эстафета 4x100 м комбинированная - смешанная	149 221 1 7 1 1 Я

2.2. Сроки реализации программы

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт ЛИН» спортивная дисциплина – «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную

подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст указан только для зачисления в учреждение и определяется ФССП и данной Программой. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы с 9 лет.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
для спортивной дисциплины плавание			
Учебно-тренировочный этап пятого и более года обучения	не ограничивается	9	3

2.3. Объем программы

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать трех часов.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением один раз в учебно-тренировочный год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап пятого и более года обучения
для спортивной дисциплины плавание	
Количество часов в неделю	10
Количество часов в год	520

2.4. Виды и формы обучения

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

– фронтальный метод. Всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого занимающегося;

– поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

– метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы;

– круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий. Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять, количество повторений этих упражнений. Смена мест занятий производится по общему сигналу;

– метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

– посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14 суток
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14 суток
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	14 суток
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14 суток
2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам		
1.	Медицинские осмотры и обследования	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Соревновательная деятельность является важной составляющей спортивной подготовки и должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовала задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса учебно-тренировочного процесса, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

–контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

–отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются

участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

–основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Требования к участию спортивных соревнованиях:

–соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся регламентом (положением) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт ЛИН»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап пятого и более года обучения
Контрольные	5
Отборочные	3
Основные	2

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской общественной федерацией «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями», правилами соответствующих дисциплин плавание, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующих соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

–определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется

участие обучающихся;

–проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономических часов (60 минут);

–формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

–объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

–проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: непривышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий), непривышения единой пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

– формирует учебно-тренировочные группы по спортивной дисциплине и этапах спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других учреждений;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап УТ(СС)-5 и более	
		Недельная нагрузка в часах	
		10	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		мужчины	женщины
1.	Общая физическая подготовка	120-140	109-130
2.	Специальная физическая подготовка	109-130	120-140
3.	Техническая подготовка	130-150	130-150
4.	Тактическая подготовка	0-10	0-10
5.	Психологическая подготовка	10-31	16-36
6.	Теоретическая подготовка	16-36	16-36
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-20	0-15
8.	Интегральная подготовка	5-26	5-26
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	47-67	47-67
Общее количество часов в год		520	

2.6. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главные задачи в занятиях с обучающимися развитие гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Формы воспитательной работы:

- участие в общественно-патриотические мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами-преподавателями, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри учреждения, в районе в качестве судей;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др. Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой обучающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав обязан устанавливать личные контакты с родителями обучающихся. Следует иметь в виду, что на формирование личности обучающегося оказывают следующие основные факторы:

- личность тренера-преподавателя, его поведение, внешний вид, уровень мировоззрения;
- организация учебно-тренировочного процесса, в том числе и оформление мест занятий;
- психо-эмоциональная атмосфера в группе;
- отношение к традициям;
- мотивация, главным образом моральная;
- наставничество более взрослых и квалифицированных обучающихся над более молодыми и др.

Требования к обучающимся в спортивной школе должны быть едины и не зависеть от возраста и квалификации обучающихся.

На этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса и отсеву перспективных юных обучающихся. Поскольку в детском и подростковом

возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

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, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы с привлечением медицинского работника	В течение года
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)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

	и иных мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Беседы с привлечением психолога, направленные на формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном и соревновательном процессе	В течение года
6.	Безопасность жизнедеятельности		
6.1.	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей.	Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Пожарная безопасность и значение огня в быту». Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. Всероссийская добровольная просветительская интернет-акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. Встречи с представителями: МЧС России Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков».	В течение года
6.2.	Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах	Социальные ролики по противодействию идеологии терроризма.	В течение года

	жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине		
7.	Работа с родителями		
7.1.	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по ПДД на родительских собраниях: «О предотвращении дорожного травматизма среди несовершеннолетних: факторы риска и комплекс мер, включая использование светоотражающих элементов».	В течение года

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации). К судейству спортивных соревнований допускаются лица, прошедшие соответствующую теоретическую и практическую подготовку и имеющие судейскую категорию. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося.

Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы учреждение вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий. Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе учреждения изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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».

План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. http://list.rusada.ru/ http://list.rusada.ru/
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). http://list.rusada.ru/

Определение 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 Всемирным антидопинговым 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.

Запрещается субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный 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, работающее 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, занимающийся 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется учреждением на учебно-тренировочный год:

- с учетом учебно-тренировочного плана
- учебно-тренировочного графика
- примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий

по восстановлению и оздоровлению, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические

- средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;

- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;

- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрее снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Направленность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Самомассаж, душ или баня, водные процедуры и контрастный душ, ванны, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, сон, медитации. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Самомассаж, душ или баня, водные процедуры и контрастный душ, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, локальный массаж, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, сон, медитации. Комплексы сочетания этих средств.

Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе учебно-тренировочного занятия от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Самомассаж, душ или баня, водные процедуры и контрастный душ, восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный предварительный массаж, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, сон, медитации. Комплексы сочетания этих средств.
-------------	--	--

Величина нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психо-регулирующие занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами

в рационально построенной системе учебно-тренировочного процесса.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающегося. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам реализации программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт ЛИН»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт ЛИН»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- прохождение абилитации, а также социальной адаптации и интеграции;
- укрепление здоровья.

3.2 Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке

обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется на основании утвержденного плана-графика проведения промежуточной аттестации обучающихся. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе пятого и более года обучения

Спортивная дисциплина плавание				
№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Плавание на 1 000 м	-	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд".				

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания,
- подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов

содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

На этап зачисляются лица с 9 лет, желающие обучаться, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов.

Физическая подготовка:

В учебно-тренировочных группах пятого и более года обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что применялись учебно-тренировочном процессе учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Всестороннее развитие и укрепление здоровья. Включает общеразвивающие упражнения на суше, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и координации.

Основной особенностью является то, что в качестве средств шире используются специальные и соревновательные упражнения, старты.

Общая физическая подготовка в плавании для группы учебно-тренировочного этапа (УТ(СС)) в виде спорта «спорт ЛИН» включает разнообразные упражнения и их комплексы, адаптированные с учётом специфики вида спорта и особенностей занимающихся.

Комплексы общеразвивающих упражнений составляют базовую часть ОФП и обеспечивают гармоничное развитие двигательных качеств, необходимых для эффективного освоения техники плавания и повышения соревновательной результативности.

- Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели небольшого веса, резиновые амортизаторы, лёгкие отягощения) применяются для развития силы и координации движений, важных для гребковых действий в воде. При подборе инвентаря и нагрузки обязательно учитывается индивидуальный уровень физических возможностей спортсмена – вес отягощений и амплитуда движений корректируются так, чтобы сохранялась правильная техника и не возникало чрезмерного напряжения.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости, особенно актуальны для пловцов: повышенная подвижность в плечевых суставах и грудной части позвоночника напрямую влияет на длину гребка и экономичность движений. В комплекс включают выкручивания прямых рук с гимнастической палкой (с постепенным уменьшением ширины хвата), пружинистые наклоны и скручивания туловища, круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах как без нагрузки, так и с лёгким сопротивлением резиновых амортизаторов. Для увеличения амплитуды движений используют мягкие маховые элементы и статические удержания в растянутом положении с контролем осанки и отсутствием болевых ощущений.

- Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости критически важны при формировании согласованности движений и ориентации в водной среде. В наземной подготовке применяют маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем, приседания на уменьшенной, повышенной или слегка неустойчивой опоре, ходьбу и бег по ограниченной площади опоры, а также специальные упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат. Все элементы выполняются в медленном и контролируемом темпе с постепенным усложнением условий.

- Для развития скоростных и скоростно-силовых качеств используют адаптированные задания, имитирующие динамику гребковых движений: метание теннисного мяча одной и двумя руками для отработки взрывной силы, броски набивного мяча (1-2 кг) из различных положений, многократные прыжки с места и на одной ноге в разных направлениях, прыжки с лёгким отягощением или с использованием резиновых амортизаторов, создающих сопротивление, аналогичное сопротивлению воды. Темп выполнения – максимально быстрый, но при сохранении правильной координации и без потери контроля над движением.

- Упражнения для развития силы мышц ориентированы на ключевые мышечные группы, задействованные в плавании: широчайшие мышцы спины, грудные, дельтовидные, мышцы плечевого пояса и корпуса. В практику включают подтягивания, отжимания, подъёмы туловища,

броски набивного мяча в различных плоскостях, работу с резиновыми амортизаторами и эспандерами, имитирующими тягу в воде, а также базовые движения на тренажёрах с контролируемой амплитудой. При этом важно избегать чрезмерного наращивания мышечной массы и повышения жёсткости мышц: приоритет отдаётся функциональной силе, эластичности и способности к быстрой смене напряжения и расслабления – это напрямую переносится на эффективность гребков и снижение сопротивления в воде.

Специальная подготовка в плавании для группы учебно-тренировочного этапа (УТ(СС)) в виде спорта «спорт ЛИН» направлена на формирование устойчивых двигательных навыков, которые составляют техническую основу плавания, а также на целенаправленное развитие специальных физических качеств, критически важных для результативности в воде.

В первую очередь формируют базовые двигательные навыки, определяющие эффективность техники: постановку кисти и предплечья в фазе захвата и подтягивания (с акцентом на «чувство опоры» о воду), рациональную работу ног с учётом индивидуальных особенностей подвижности суставов, согласованность движений рук, ног и дыхания, правильную траекторию гребков в разных стилях плавания. Отдельное внимание уделяют элементам старта (от бортика и из воды) и поворотов (в том числе кувырка и маятникового), отрабатывая их как в воде, так и на суше с помощью имитационных упражнений – это позволяет закрепить правильную структуру движения до автоматизма и минимизировать риск закрепления ошибок.

Основная цель технической подготовки в плавании для группы учебно-тренировочного этапа (УТ(СС)) в виде спорта «спорт ЛИН» – сформировать вариативный двигательный навык и обеспечить его надёжную реализацию в различных условиях, включая соревновательную деятельность и изменяющееся функциональное состояние спортсмена. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов и наращиванию стабильности техники на соревновательных дистанциях.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления: на тренировках регулярно включают серии отрезков, где спортсмен отрабатывает ключевые элементы (захват, согласование, повороты) именно в состоянии усталости – это позволяет закрепить стабильную технику и избежать её «развала» на второй половине дистанции. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения соревновательной борьбы: уметь стартовать максимально эффективно, проходить повороты с минимальными потерями времени, распределять силы по дистанции и финишировать с сохранением технической чистоты движений.

Упражнения для освоения спортивной техники:

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех -, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая –

вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются).

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом,

последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного басса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного басса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

Для контроля качества техники используют видеоанализ, ориентиры в бассейне (метки на дне, бортиках, разделителях дорожек), тактильные подсказки тренера и простые вербальные сигналы, понятные спортсменам группы ЛИН. Все задания адаптируют под индивидуальные возможности: при необходимости отдельные элементы упрощают или заменяют на эквивалентные по тренировочному эффекту, сохраняя целевую направленность на совершенствование соревновательной техники. Все адаптации согласуют с тренером и медицинским специалистом, чтобы обеспечить безопасность и максимальную эффективность подготовки.

Тактика в плавании – это искусство грамотного построения соревновательной деятельности с учётом дистанции, собственных возможностей, условий бассейна и особенностей соперников. В плавании «борьба» ведётся не напрямую с противником лицом к лицу, а через распределение сил по дистанции, выбор оптимальной скорости на каждом отрезке, эффективное использование стартового разгона, поворотов и финишного ускорения. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена.

Овладев тактикой ведения заплыва, обучающийся способен лучше использовать свои технические навыки, физическую подготовленность, волевые качества, а также накопленные знания и опыт, чтобы показать лучший возможный результат именно в данных соревновательных условиях. Для спортсменов группы ЛИН тактика особенно важна: чёткие, заранее отработанные

алгоритмы действий снижают когнитивную нагрузку во время старта и гонки, позволяют сосредоточиться на технике и ритме, а не на принятии сложных решений в стрессовой ситуации.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по планированию заплыва и управлению усилиями. Знания по тактике получают во время специальных теоретических занятий, бесед с тренером, разбора видеозаписей выступлений сильнейших пловцов (в том числе победителей и призёров Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы), просмотра замедленных записей техники, а также путём самостоятельного изучения наглядных материалов (схем раскладки по отрезкам, графиков скорости, таблиц темпа). Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов, соревнований и последующего анализа результатов накапливаются практический опыт и индивидуальные тактические наработки.

Психологическая подготовка.

Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей обучающегося. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей спортсмена.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания
- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.
- Соблюдение режима дня. Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

- Подготовка и участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка в плавании.

- Роль и место адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в формировании личностных качеств. Изучение того, как регулярные занятия плаванием способствуют развитию самодисциплины, уверенности в себе, умения ставить цели и добиваться их, а также формированию позитивного отношения к собственным возможностям. Отдельное внимание ценностям инклюзивного спорта: взаимоуважению, поддержке, преодолению стереотипов.

- История паралимпийского движения и развитие адаптивного плавания. Ознакомление с этапами становления Паралимпийских игр, вкладом выдающихся спортсменов с инвалидностью в развитие водных видов спорта, историей классификации и правилами допуска к соревнованиям. Разбор примеров вдохновляющих спортивных биографий, значимых побед и эволюции технических и организационных стандартов в адаптивном плавании.

- Режим дня, питание и основы восстановления для обучающихся. Практические рекомендации по организации распорядка дня с учётом тренировочных нагрузок, времени на восстановление и учебные занятия. Базовые принципы сбалансированного питания, питьевого режима, важности сна и методов восстановления (лёгкая растяжка, дыхательные упражнения, самомассаж, водные процедуры). Адаптация общих рекомендаций под индивидуальные особенности спортсменов групп по виду спорта «спорт ЛИН».

- Физиологические основы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта применительно к плаванию. Понимание особенностей работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем при плавательной нагрузке, специфики энергообеспечения (аэробные и анаэробные механизмы), влияния температуры воды и гидростатического давления на организм. Разбор адаптации нагрузки с учётом индивидуальных ограничений и компенсаторных механизмов, а также роли разминки и заминки для безопасного включения в работу и плавного снижения нагрузки.

- Учёт соревновательной деятельности и самоанализ обучающегося. Обучение ведению дневника тренировок и соревнований: фиксация самочувствия, настроения, технических ощущений, темпа и времени на отрезках. Формирование навыка самоанализа: сравнение

запланированной и реальной раскладки по дистанции, выявление типичных ошибок и зон роста, постановка ближайших задач. Использование простых шкал самооценки (например, по 5-балльной шкале: самочувствие, техника, темп, уверенность) для наглядности и удобства.

– Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники плавания. Изучение биомеханики гребковых движений в разных стилях (кроль, на спине, брасс, баттерфляй), принципов эффективной координации рук, ног и дыхания, особенностей старта и поворотов. Освоение базовых тактических раскладок по дистанции (ровный темп, быстрый старт, сильный финиш) и критериев выбора оптимального варианта под индивидуальные возможности.

– Правила вида спорта и особенности проведения соревнований по адаптивному плаванию. Изучение правил старта (с тумбочки, из воды, с опорой), требований к технике плавания по стилям, правил прохождения дистанции и финиша, системы классификации и допуска спортсменов. Разбор типичных нарушений и дисквалификаций, порядка подачи протестов, работы судейской бригады. Особое внимание – правилам эстафет и командных зачётов, а также специфике соревнований для спортсменов по виду спорта «спорт ЛИН».

Интегральная подготовка:

– Освоение и совершенствование техники в условиях, приближенных к соревновательным.
– Увеличение доли собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.
– Формирование начальных навыков тактического мышления и психологической устойчивости.

– Повышение интенсивности занятий и постепенный переход к специализированным средствам.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в течение года в городских и региональных соревнованиях. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики заплывов на различные дистанции различными способами плавания, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед стартом.

4.2. Структура рабочей программы тренера-преподавателя

№ п-п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Титульный лист	1.1. Гриф согласования с Педагогическим советом Учреждения и Тренерским советом по виду спорта; 1.2. Наименование рабочей программы, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап подготовки, год обучения, срок реализации.
2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	2.1. План годового цикла спортивной подготовки; 2.2. Содержание программного материала.
3	Учебно-тематический план	3.1. Учебно-тематический план в годовом цикле спортивной подготовки
4	Приложения к рабочей программе	4.1. Календарный план участия в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, тренировочных сборах. 4.2. Иная табличная, сравнительная, иная информация, необходимая для тренера-преподавателя.

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе		
	Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательной деятельности	декабрь-январь	Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана.
	Правила вида спорта	февраль	Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение
	Основы техники и тактики	в течение года	Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники.
	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	март-май	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви,
	Краткие сведения о строении и функциях организма	июнь	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Учебно-тренировочный этап	Врачебный контроль и самоконтроль	июнь-август	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	июнь-август	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.
	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития плавания в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские игры.
	Правила безопасности на занятиях	октябрь	Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт ЛИН», содержащим в своих наименованиях слова и словосочетания плавание основаны на особенностях вида спорта «спорт ЛИН» и его спортивных

дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт ЛИН», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт ЛИН» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

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 ЛИН».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие плавательного бассейна;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н. «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 10.09.2025, регистрационный № 83504).

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению организации, реализующей Программу, по согласованию с учредителем;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	на тренажерный зал	2

2.	Ласты	пар	на тренера-преподавателя	6
3.	Лопатки для плавания	пар	на тренера-преподавателя	6
4.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
5.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Настенный секундомер	штук	на плавательный бассейн	1
7.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Плавательная доска	штук	на тренера-преподавателя	6
9.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	на тренера-преподавателя	6
10.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	на тренажерный зал	4
11.	Пояс с парашютом для плавания	штук	на тренера-преподавателя	6
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	на плавательный бассейн	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Штанга спортивная с комплектом дисков	комплект	на тренажерный зал	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап пятого и более года обучения	
				количество	срок эксплуатации
1.	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3
2.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	1	3
3.	Поплавок для ног	пар	на обучающегося	1	3
4.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	1	3

– обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей Программу, по согласованию с учредителем;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап пятого и более года обучения	
				количество	срок эксплуатации
1.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	2	1
2.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1
3.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1
4.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1
7.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1

- 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 07.08.2025 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83504), действует до 01.03.2032, 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), действует до 28.02.2026, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 28.02.2026, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), действует до 01.09.2028 (далее – приказ № 191н), 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).

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 ЛИН», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях обучающихся, имеющих нарушение интеллекта могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом № 191н.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе пятого и более года обучения – трех часов.

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Список литературных источников

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минспорта России от 13.03.2024 № 276 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2024 № 78505)
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
 - Булгакова Н.Ж. (под ред.) Адаптивное плавание: учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2024. – 366 с.
 - Меншуткина Т.Г., Литвинов А.А., Новосельцев О.В., Непочатых М.Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 117 с
 - Единая всероссийская спортивная классификация
 - Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. – 2016. – № 3.
 - Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
 - Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
- Перечень ресурсов сети Интернет
- Международный паралимпийский комитет: www.ipc-athletics.org
 - Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
 - Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
 - Министерство спорта Российской Федерации - minstm.gov.ru
 - Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
 - Национальный государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта - lesgaft.spb.ru
 - Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями - <https://www.rsfid.ru>
 - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга - kfis.spb.ru
 - РУСАДА: www.rusada.ru