

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта
Выборгского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»)**

РАССМОТРЕНА и СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета

протокол № 07 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 200-ОД от 31.08.2026

Директор
ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»
_____ М.П.Ныркова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 498AD8FA24E7D47409167D05E7FDAE47
Владелец: Ныркова Марина Петровна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ (ПЛАВАНИЕ)**

Программа для лиц 7 – 30 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На этапе начальной подготовки – без ограничений

На учебно-тренировочном этап (этапе спортивной специализации) – без ограничений

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

На этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель программы:
Голинтовский А.С.
Зяблицева К.В.
тренер по АФК
Яковлев А.А.
инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026**

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «Спорт слепых (плавание)».....	4
1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Спорт слепых (плавание)».....	7
1.4. Цель и задачи Программы.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.6. Специфика организации тренировочного процесса.....	9
2. Характеристика Программы.....	10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	10
2.2. Объем программы	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	21
2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий	24
2.7. Инструкторская и судейская практика	27
3. Система контроля.....	32
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	32
3.2. Оценка результатов освоения Программы	33
3.3. Промежуточная аттестация.....	34
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	34
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	38
4.1. Специфика организации тренировочного процесса.....	38
4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:.....	38
4.3. Программный материал	38
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы.....	54
6.2. Кадровые условия	54
6.3. Перечень информационно-методического обеспечения	55
6.4. Перечень интернет-ресурсов	55

1. Пояснительная записка

1.1. Введение.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых (плавание)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спорт слепых (плавание)» в государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва водных и других видов спорта Выборгского района подготовки по виду спорта «Спорт слепых (плавание)», утвержденным приказом Минспорта России от 15.12.2025 № 1156 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт слепых" (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – приказ № 999);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ 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;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 277 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об особенностях спортивной подготовки);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО).

Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по «Спорт слепых (плавание)».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы на этапе начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «Спорт слепых (плавание)»; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «Спорт слепых (плавание)».

Паралимпийское плавание представляет собой адаптированные соревнования по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями. В паралимпийском плавании состязаются не только на летних Паралимпийских играх, но в спортивных соревнованиях инвалидов по всему миру. Этот вид спорта регулируется Международным паралимпийским комитетом.

Паралимпийское плавание было частью программы Паралимпийских игр в первых же играх в Риме в 1960 году и с тех пор через каждые четыре года наблюдается увеличение количества спортсменов и стран, принимающих участие в играх.

Для паралимпийского плавания предусмотрены стандартные бассейны, как и утвержденные по стандартам Международной федерации (FINA) длиной 50 м и 25 м. Правила по дисциплине «плавание» вида спорта «спорт слепых» регулируются соответствующими правилами по виду спорта утвержденные Министерством Sports России. Спортсмены спорта слепых делятся на 3 категории: от слабовидящих до незрячих. Для соревнований по спорту слепых обязательно присутствие страхующего персонала для незрячих спортсменов, так же незрячие спортсмены обязаны использовать специальные защитные затемнённые очки.

Номер-код в реестре

1. Спорт слепых	115 000 7711 Я	плавание - баттерфляй 100 м (B1) - бассейн 25м	115 230 1711 Д
		плавание - баттерфляй 100 м (B1)	115 166 1711 Я
		плавание - баттерфляй 100 м (B2) - бассейн 25м	115 231 1711 Н
		плавание - баттерфляй 100 м (B2)	115 167 1711 Я
		плавание - баттерфляй 100 м (B3) - бассейн 25м	115 232 1711 Д
		плавание - баттерфляй 100 м (B3)	115 168 1711 Я
		плавание - баттерфляй 200 м (B1)	115 169 1711 Я

плавание - баттерфляй 200 м (B2)	115 170 1711 Я
плавание - баттерфляй 200 м (B3)	115 171 1711 Я
плавание - баттерфляй 50 м (B1)	115 163 1711 Я
плавание - баттерфляй 50 м (B2) - бассейн 25м	115 233 1711 Ю
плавание - баттерфляй 50 м (B2)	115 269 1711 Я
плавание - баттерфляй 50 м (B3) - бассейн 25м	115 234 1711 Н
плавание - баттерфляй 50 м (B3)	115 270 1711 Я
плавание – брасс 50 м (B1) – бассейн 25м	115 235 1711 Ю
плавание - брасс 50 м (B1)	115 154 1711 Я
плавание - брасс 50 м (B2) – бассейн 25м	115 236 1711 Н
плавание - брасс 50 м (B2)	115 155 1711 Я
плавание - брасс 50 м (B3) – бассейн 25м	115 237 1711 Н
плавание - брасс 50 м (B3)	115 156 1711 Я
плавание - брасс 100 м (B1) – бассейн 25м	115 238 1711 Н
плавание - брасс 100 м (B1)	115 157 1711 Я
плавание - брасс 100 м (B2) – бассейн 25м	115 239 1711 Н
плавание - брасс 100 м (B2)	115 158 1711 Я
плавание - брасс 100 м (B3) – бассейн 25м	115 240 1711 Н
плавание - брасс 100 м (B3)	115 159 1711 Я
плавание - брасс 200 м (B1)	115 160 1711 Я
плавание - брасс 200 м (B2)	115 161 1711 Я
плавание - брасс 200 м (B3)	115 162 1711 Я
плавание - вольный стиль 50 м (B1) – бассейн 25м	115 241 1711 Ю
плавание - вольный стиль 50 м (B1)	115 127 1711 Я
плавание - вольный стиль 50 м (B2) - бассейн 25м	115 242 1711 Н
плавание - вольный стиль 50 м (B2)	115 128 1711 Я
плавание - вольный стиль 50 м (B3) - бассейн 25м	115 243 1711 Н
плавание - вольный стиль 50 м (B3)	115 129 1711 Я
плавание - вольный стиль 100 м (B1) - бассейн 25м	115 244 1711 Н
плавание - вольный стиль 100 м (B1)	115 130 1711 Я
плавание - вольный стиль 100 м (B2) - бассейн 25м	115 245 1711 Н
плавание - вольный стиль 100 м (B2)	115 131 1711 Я
плавание - вольный стиль 100 м (B3) - бассейн 25м	115 246 1711 Н
плавание - вольный стиль 100 м (B3)	115 132 1711 Я

плавание - вольный стиль 200 м (B1) - бассейн 25м	115 247 1711 Н
плавание - вольный стиль 200 м (B1)	115 133 1711 Я
плавание - вольный стиль 200 м (B2) - бассейн 25м	115 248 1711 Н
плавание - вольный стиль 200 м (B2)	115 134 1711 Я
плавание - вольный стиль 200 м (B3) - бассейн 25м	115 249 1711 Н
плавание - вольный стиль 200 м (B3)	115 135 1711 Я
плавание - вольный стиль 400 м (B1)	115 136 1711 Я
плавание - вольный стиль 400 м (B2)	115 137 1711 Я
плавание - вольный стиль 400 м (B3)	115 138 1711 Я
плавание - вольный стиль 800 м (B1)	115 139 1711 Я
плавание - вольный стиль 800 м (B2)	115 140 1711 Я
плавание - вольный стиль 800 м (B3)	115 141 1711 Я
плавание - вольный стиль 1500 м (B1)	115 142 1711 А
плавание - вольный стиль 1500 м (B2)	115 143 1711 Я
плавание - вольный стиль 1500 м (B3)	115 144 1711 Я
плавание - на спине 50 м (B1) – бассейн 25м	115 250 1711 Н
плавание - на спине 50 м (B1)	115 145 1711 Я
плавание - на спине 50 м (B2) - бассейн 25м	115 251 1711 Н
плавание - на спине 50 м (B2)	115 149 1711 Я
плавание - на спине 50 м (B3) – бассейн 25м	115 252 1711 Н
плавание - на спине 50 м (B3)	115 150 1711 Я
плавание - на спине 100 м (B1) – бассейн 25м	115 253 1711 Н
плавание - на спине 100 м (B1)	115 146 1711 Я
плавание - на спине 100 м (B2) – бассейн 25м	115 254 1711 Н
плавание - на спине 100 м (B2)	115 147 1711 Я
плавание - на спине 100 м (B3) – бассейн 25м	115 255 1711 Н
плавание - на спине 100 м (B3)	115 148 1711 Я
плавание - на спине 200 м (B1)	115 151 1711 Я
плавание - на спине 200 м (B2)	115 152 1711 Я
плавание - на спине 200 м (B3)	115 153 1711 Я
плавание - комплексное 200 м (B1)	115 172 1711 Я
плавание - комплексное 200 м (B2)	115 173 1711 Я
плавание - комплексное 200 м (B3)	115 174 1711 Я
плавание - комплексное 400 м (B1)	115 175 1711 Я
плавание - комплексное 400 м (B2)	115 176 1711 Я
плавание - комплексное 400 м (B3)	115 177 1711 Я

плавание - эстафета вол. стиль 4х 50м (B1, B2, B3)	115 178 1711 Я
плавание - эстафета вол. стиль 4х100м (B1, B2, B3) - бассейн 25м	115 256 1711 Н
плавание - эстафета вол. стиль 4х100м (B1, B2,B3)	115 179 1711 Я
плавание - эстафета комбинир. 4х 50м (B1, B2, B3)	115 180 1711 Я
плавание - эстафета комбинир. 4х100м (B1, B2, B3) бассейн 25м	115 257 1711 Н
плавание - эстафета комбинир. 4х100м (B1, B2, B3)	115 181 1711 Я

1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Спорт слепых (плавание)».

Распределение спортсменов по функциональным классам

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Параолимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый. Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, стоящие перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные. Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях по плаванию действует медицинская спортивная классификация международной федерации пара плавания (World paraSwimming) Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Критерии спортивной медицинской классификации Международной федерации пара плавания.

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1 (S11)	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс B2 (S12)	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс B3 (S13)	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра. Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IPC спортсмены, выступающие в классе S11 (B1), во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями. Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Распределение спортсменов по классам в плавании

В плавании комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов. Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями;

S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (B1, B2 и B3);

S14 - спортсмены с нарушением интеллекта.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брассе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании. Порядок определения классов от минимального поражения (S1, SB1, SM1) до максимального (S10, SB10, SM10). В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S11, SB11, SM11 (B1, B2, B3) - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

S12, SB12, SM12 (B1, B2, B3) - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

S13, SB13, SM13 (B1, B2, B3) - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

1.4. Цель и задачи Программы

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, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация основных задач зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов-паралимпийцев, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке Программы в качестве основных использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (нетренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня,
- умение ориентироваться в пространстве,
- освоение новых бытовых, двигательных навыков.

1.6. Специфика организации тренировочного процесса.

Тренировочные занятия по плаванию для инвалидов по зрению и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющими национальную и(или) международную спортивную классификацию, организуются с использованием средств адаптивной физической культуры, с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Для создания равных условий работы тренерам по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Количество детей в группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся

разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Основными формами тренировочного процесса на отделении адаптивного плавания являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, спортивно оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. В группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

2. Характеристика программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Класс	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	1
			B2	1
			B1	1

Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение – 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Спорт слепых (плавание)» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, устанавливается в соответствии с государственным заданием Учреждения и планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B1")						
Количество часов в неделю	5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	260	312	416	520	832	936
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B2", "B3")						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1040
Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "B1")						
Количество часов в неделю	4,5	5	6	9	16	18
Общее количество часов в год	234	260	312	468	832	936

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых (плавание)» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При двухразовых учебно-тренировочных занятиях продолжительность одного занятия не должна превышать восьми часов.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B1")					
1.	Общая физическая подготовка (%)	42 - 48	38 - 42	33 - 37	18 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12 - 20	22 - 25	26 - 30	41 - 45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3
4.	Техническая подготовка (%)	26 - 30	23 - 27	20 - 24	18 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	4 - 7	4-7	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	3 - 4	3 - 4	3 - 8	3 - 8

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
8.	Интегральная подготовка (%)	-	2-3	5-6	6-7
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B2", "B3")					
1.	Общая физическая подготовка (%)	56 - 64	48 - 52	33 - 37	16 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	6 - 9	13 - 17	26 - 30	40 - 44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 3	4 - 5	6 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 24	12 - 22	16 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-1	0-1	0-1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 3	2 - 3	2 - 6	2 - 8
8.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2	2 - 3	5 - 7	8 - 10
Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "B1")					
1.	Общая физическая подготовка (%)	33 - 37	33 - 37	25 - 32	16 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	24 - 28	30 - 35	43 - 47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	18 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 8	4 - 7	5 - 8	5 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 4	3 - 4	3 - 6	3 - 8
8.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6
Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "B2", "B3")					
1.	Общая физическая подготовка (%)	33 - 37	33 - 37	28 - 32	16 - 20

	подготовка (%)				
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	24 - 28	31 - 35	43 - 47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	18 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 9	4 - 7	5 - 8	5 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 4	3 - 4	3 - 6	3 - 8
8.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «спорт слепых» по этапам спортивной подготовке устанавливаются в соответствии с Таблицей 5.

Таблица 4

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
2.3.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	-	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спорт слепых» устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. В Программе указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "плавание"				
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

К контрольным соревнованиям относятся:

На этапе НП – внутришкольные соревнования, контрольные тренировки.

На этапе УТ – внутришкольные соревнования, контрольные тренировки.

На этапе ССМ – межмуниципальные соревнования

на этапе ВСМ – межмуниципальные соревнования

К отборочным соревнованиям относятся:

На этапе УТ – межмуниципальные соревнования.

На этапе ССМ – региональные соревнования.

на этапе ВСМ – региональные соревнования.

К основным спортивным соревнованиям относятся:

На этапе УТ – региональные соревнования, всероссийские соревнования.

На этапе ССМ – всероссийские соревнования

На этапе ВСМ – всероссийские соревнования

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося (спортсмена) по Программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения, занимающегося (спортсмена) в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарного плана спортивных мероприятий Учреждения

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт слепых» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается с 1 января текущего года.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

**Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B1")**

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2-4		1-3		1-3	1-3
		1.	Общая физическая подготовка	122	142	160	198
2.	Специальная физическая подготовка	48	62	92	116	230	393
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	5	6	17	19
4.	Техническая подготовка	68	82	107	134	183	200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	16	25	32	42	37
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	6	9	19
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	13	16	33	36
8.	Интегральная подготовка	0	0	9	12	42	58
Общее количество часов в год		260	312	416	520	832	936

Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "В2", "В3")

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4-6		3-5		2-4	1-3
1.	Общая физическая подготовка	187	250	250	300	310	178
2.	Специальная физическая подготовка	25	30	85	100	244	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	15	18	38	64
4.	Техническая подготовка	80	109	124	145	200	188
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	13	16	19	46	52
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	14	24	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	10	14	28	30
8.	Интегральная подготовка	4	6	10	14	46	84
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1040

Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "В1")

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	5	6	9	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2-4		1-3		1-3	1-3
1.	Общая физическая подготовка	84	91	112	160	232	150
2.	Специальная физическая подготовка	46	56	82	131	258	411
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	4	5	17	19
4.	Техническая подготовка	75	82	75	113	198	204
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	20	19	28	50	56
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	8	18	19
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	10	15	25	30
8.	Интегральная подготовка	3	3	5	8	34	47
Общее количество часов в год		234	260	312	468	832	936

Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "В2", "В3")

Таблица 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4-6		3-5		2-4	1-3
1.	Общая физическая подготовка	110	142	186	212	264	168
2.	Специальная физическая подготовка	63	90	136	174	292	455
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	6	8	19	22
4.	Техническая подготовка	100	133	125	150	220	228
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	33	31	37	56	63
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	12	18	20
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	13	16	19	29	32
8.	Интегральная подготовка	4	5	10	12	38	52
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Целью воспитательной работы с обучающимися является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением самостоятельно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	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	В течение года

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

2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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 Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется Учреждением самостоятельно в соответствии с формой, представленной в Таблице.

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие: - Виды нарушений антидопинговых правил - Запрещенный список ВАДА. Проверка лекарственных средств - Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие: виды пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS; порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS; типичные ошибки при заполнении; обработка результатов в случае нарушения порядка предоставления информации о	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.

	местонахождении; ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование

2.7. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей, инструкторов и судей по спорту слепых. Выполнение инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей спорта слепых различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спорту слепых. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей боковых судей и секретариата. Практическая подготовка учащихся заключается в практике судейства на соревнованиях в качестве помощника судьи и судьи, работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Этапы и годы спортивной подготовки		Минимум знаний и умений
Этап начальной подготовки	До года	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Изучение основных правил соревнований.
	Свыше года	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.
	Свыше трех лет	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Знать основные правила судейства соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Знать правила соревнований, по возможности, выполнять судейские обязанности на городских соревнованиях.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Обучающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по спорту слепых. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 19 мая 2026 года № 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 01.06.2026, регистрационный № 86818).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спорт слепых». Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным отделением СПб ГБУЗ ДГП №71 и СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер».

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок; соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов; соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.; включение занятий и микроциклов

восстановительной направленности; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; рациональная разминка на занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительных частей занятий; режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха; сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают: аутогенную тренировку; психорегулирующую тренировку; мышечную релаксацию; внушение в состоянии бодрствования; внушенный сон-отдых; гипнотическое внушение; музыку и светомузыку; психологический микроклимат в группе, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительную эмоциональную насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, баня, различные виды массаж, витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

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 обмен претерпевает 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.

При оптимальной диете потребление необходимых пищевых продуктов обеспечивает адекватный пластический и энергетический обмен, сохранение тканей, их восстановление и рост. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энергозатрат.

В зимне-весенний период в связи со снижением содержания витаминов в натуральных продуктах необходим дополнительный прием витаминов. При снижении витаминной обеспеченности организма течение восстановительных процессов замедляется. Можно также предположить, что витаминный дефицит развивается и в период высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в связи с повышением интенсивности обмена веществ.

Значительное место в системе восстановительных средств занимают физические факторы. Они положительно влияют на функциональную активность отдельных органов и систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, в том числе иммунную активность, стимулируют процессы обмена веществ в организме, усиливают местный и общий кровоток.

Естественные физические факторы – это рациональное использование солярия, азария, водных процедур в естественных условиях, при возможности аэроионизация и различные сочетания этих воздействий.

Физиотерапевтические факторы представляют собой самую значительную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многовековую историю бани,

ванны, души, массаж и более "молодые" методы - электро-, свето-, гидро- и бальнеопроцедуры, общие и локальные баровоздействия, различные виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.), магнитные воздействия, газовые смеси.

Круг противопоказаний ограничен, но их необходимо учитывать. Сюда входят некоторые патологические изменения в организме и психические расстройства, что исключает использование отдельных процедур. Помимо этого, отмечается индивидуальная непереносимость отдельных из них (например, электрического тока).

Назначить и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники.

Принципы использования физических факторов для восстановления спортивной работоспособности в основном заимствованы из физиотерапии. Естественно, однако, что у здоровых людей их применение имеет определенные особенности.

В период больших нагрузок, сопровождающихся развитием глобального утомления, предпочтительнее использовать средства общего воздействия, в период менее интенсивных нагрузок, а также в интервале между тренировочными занятиями - локальные.

Физические факторы могут оказывать возбуждающее (например, вибрации, контрастные процедуры, циркулярные души и др.) и успокаивающее (общий массаж, ванны и т.д.) действие. Более того, разные приемы использования одного и того же фактора (например, изменение температуры ванны, темпа и характера приемов массажа, температуры сауны, дозировки воздействия) сопровождаются различными эффектами. На динамику восстановительных процессов при использовании физических факторов оказывают влияние характер утомления, его степень, особенности состояния нервной системы спортсмена. Определенную роль играет время использования одного и того же средства.

Известно, что при повторном ежедневном применении одного и того же средства развивается привыкание к нему. Уже после 10-го сеанса эффективность воздействия начинает снижаться, заметно угасая после 20 процедур. Кроме того, при повторном применении некоторые воздействия сопровождаются раздражением кожи, что исключает возможность использования ручного массажа. В связи с этим целесообразно в течение микроцикла использовать минимум 3-4 разных средства, что обеспечивает применение каждого из них не чаще 1-2 раз в неделю. Такой подход коренным образом отличает применение физических факторов для восстановления работоспособности от клинической физиотерапии, где используется курс одного и того же воздействия.

При необходимости осуществления большего количества процедур, чем 1-2 в день, следует учитывать их совместимость, а также влияние на реактивность организма во избежание ее ухудшения.

Важно учитывать особенности отдельных воздействий. Так, в последние годы широко используется для стимуляции восстановления суховоздушная баня-сауна. Обычно температура в парном отделении колеблется в пределах 90-110°C, частота же заходов - 4-7 раз по 5-10 минут с суммарным временем пребывания в парилке в среднем около 30 мин. Этого достаточно для того, чтобы влагопотеря составила 1-3% от веса тела. С учетом предшествующей мышечной работы, особенно если она была длительной и интенсивной, общие влагопотери могут достигать 4-5% от веса тела и больше. Известно, что подобная дегидратация резко снижает физическую работоспособность, для восстановления которой потребуется от 24-36 ч (при 3% влагопотере) и до 5-7 суток (при более высокой влагопотере). Очевидно, что сауна противопоказана в дни и накануне нагрузок, сопровождающихся дегидратацией организма, либо в этот период суммарное время пребывания в сауне, так же, как и время отдельных заходов, должно быть существенно сокращено.

При подборе дополнительных средств восстановления необходимо учитывать характер тренировочных нагрузок, внешние условия, характер и значение соревнований, в которых планируется участие спортсмена. Иначе говоря, восстановительные средства разных групп используются не только комплексно, но и в обязательном сочетании со средствами тренировки. Таким образом планируется распределение в годичном цикле как тренировочных нагрузок, так и средств восстановления.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Первенства спортивной школы на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, 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.

3.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 13-16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Таблица 13

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B1")				
1.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B2", "B3")				
1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	7.0
2.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			5	3
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

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

Таблица 14

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B1")				
1.	Плавание 100 м	мин, с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12 кг	количество раз	не менее	
			10	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			50	45
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B2", "B3")				
1.	Плавание 100 м	мин, с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			14	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	12
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

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

Таблица 15

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B1")				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	50
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B2", "B3")				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным способом	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд"	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд"
3.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			18	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			90	
7.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	15

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B1")				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	50
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B2", "B3")				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	15

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Специфика организации тренировочного процесса

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 спорта «Спорт слепых» на этапах спортивной подготовки.

4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

4.3. Программный материал

Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка занимающихся в ГБУ СШОР «ВоВиС» разделяется на следующие этапы:

- 1) начальной подготовки с продолжительностью 1-3 года и более;
- 2) тренировочный с продолжительностью от 5 лет и более;
- 3) совершенствования спортивного мастерства с продолжительностью от 3 лет и более;
- 4) высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности.

Этап начальной подготовки (НП)

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов по зрению и лиц, приравненных к ним (имеющих национальный или международный спортивный класс), к регулярным занятиям плаванием;
- формирование стойкой мотивации к занятиям спортивным плаванием;
- формирование и совершенствование техники плавания всеми способами: кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй;
- развитие физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;

- повышение уровня общей физической подготовки и увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
- участие в соревнованиях, получение соревновательного опыта;
- гармоничное развитие личности.

Критерии оценки деятельности:

- 1) Стабильность состава занимающихся.
- 2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.
- 4) Уровень освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (Т(СС))

В дополнение к задачам первого этапа тренировочный этап предусматривает следующие задачи:

- совершенствование техники плавания всеми способами, стартов, поворотов;
- повышение специальной работоспособности;
- участие в соревнованиях, получение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по плаванию;
- в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности:

- 1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных спортивной программой по плаванию, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- 2) Освоение теоретических разделов учебной программы.
- 3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.
- 5) Динамика спортивно-технических показателей.
- 6) Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 7) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Санкт-Петербурга.
- 8) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы кандидата в мастера спорта (КМС).

Задачи:

- специализация спортсмена;
- развитие спорта высших достижений;
- привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности:

- 1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

- 2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.
- 3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- 5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта (МС).

Предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования:

- поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Критерии оценки деятельности:

- 1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- 2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.
- 3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- 5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.
- 6) Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Параолимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

Специфика тренировочного процесса для детей школьного возраста

Рекомендации по тренировочному процессу для младшего школьного возраста.

Использовать двигательные действия, игры, ситуации, методические приемы, способствующие формированию произвольности психических процессов и поведения, внутреннего плана действия и рефлексии.

Необходимо обеспечить возможно большее разнообразие изучаемых двигательных действий, что необходимо для накопления двигательного опыта, развития двигательной памяти.

Во время работы формулировать задания по изучению двигательных действий младшим школьникам нужно конкретно, кратко, четко.

Одним из главных методов обучения младших школьников является показ двигательных действий, использование других форм наглядности.

Учитывая небольшую длительность, прочность сохранения материала в двигательной памяти младших школьников, важно соблюдать правила повторения изучаемого материала.

Необходимо обеспечивать высокую эмоциональность обучения двигательным действиям.

Оценивать младших школьников следует как можно больше, предпочитая развернутые суждения с полезной информацией.

Рекомендации по тренировочному процессу для Среднего школьного возраста.

Рекомендуется учитывать сенситивность для совершенствования силы, скоростно-силовых качеств, быстроты целостных двигательных действий.

В работе применять дифференцированный (к мальчикам и девочкам), а лучше индивидуальный подход, при обучении двигательным действиям, в дозировке нагрузки, нормативах, требованиях.

При деавтоматизации двигательных навыков следует правильно психологически настроить подростка, что это временно и пройдет. Следует предложить вспомнить внутренние ощущения и ориентиры, при удачном выполнении двигательного действия,

мысленно повторить эти ощущения и ориентиры, и попробовать выполнить двигательное действие.

Главным методом обучения двигательным действиям должно стать объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений.

Следует бороться с однообразием, включая больше эмоционально окрашенных заданий.

Следует совершенствовать способности к самонаблюдению, самоконтролю, самооценке выполнения двигательных действий, развития физических и волевых качеств.

Поощрять стремление к самостоятельности, проявлению инициативы, творчества, создавая возможности к этому.

Руководить самовоспитанием. Специальное внимание следует уделять формированию коллектива класса, его сплочению, выдвижению наиболее интеллектуальных лидеров.

Особое внимание уделить развитию принципов самостоятельности и коллективизма, т.к. к этому приводят возрастные особенности развития и возрастные новообразования. Эти принципы реализуются в организации творческой деятельности, как индивидуальной, так и коллективной.

Рекомендации по тренировочному процессу для Старшего школьного возраста.

Целесообразно опираться на психические новообразования при формировании и поддержании мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Учитывая высокую работоспособность старших школьников, необходимо постепенно повышать объем и интенсивность физических нагрузок, развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества.

Нужно создавать ситуации требующие проявления волевых качеств, особенно настойчивости, решительности, инициативности, самообладания.

Существенно повышать интеллектуальную нагрузку, давать творческие задания: от придумывания новых двигательных действий, до создания сценариев спортивных праздников. Преподносить теоретические знания в проблемной форме.

Каждая оценка должна быть выверена и основываться на четких критериях, известных учащимся.

Следует специально уделять внимание формированию индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности.

Необходимо поощрять проявление самостоятельности и инициативы. Нужно доверять старшим школьникам сложные дела, ответственные обязанности: помощника учителя, тренера, судьи или секретаря детских соревнований.

Используя тактику сотрудничества, следует шире внедрять ученическое самоуправление.

Наиболее доминирующим при организации обучения двигательным действиям старших школьников являются принципы ответственности и самоорганизации, т.к. формируется гражданская ответственность, мировоззрение, волевые качества, самостоятельность. Эти принципы реализуются через самостоятельные и коллективные творческие задания.

Следует обратить особое внимание на способы реализации данных принципов через контроль, самоконтроль, оценку и самооценку, и, возможно, по вновь разработанным критериям и алгоритмам, т.к. система контроль-оценка-отметка уже не отвечает современным требованиям.

Примерный план занятия с указанием времени

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут);

Место проведения: плавательный бассейн (25 или 50 метров)

Возрастная категория: дети школьного возраста;

Спец оборудование: плавательная доска.

Проводит: тренер, тренер-преподаватель

Теоретический материал (10 минут):

- Техника безопасности.
- Терминология плавания.
- Правила по спорту слепых, дисциплине плавание.

Разминка (10 минут) (на суше):

- Разминка шеи
- Разминка верхнего плечевого пояса
- Разминка мышц торса
- Разминка мышц ног

Общая Физическая Подготовка (10 минут)

- Упражнения на развитие мышц плечевого пояса
- Упражнения на развитие мышц ног
- Динамическая нагрузка на все мышцы всего тела

Специальная Физическая подготовка (45 минут)

- Серия на развитие выносливости мышц ног
- Упражнения на отработку поворотов

Заминка (15 минут)

- Динамическая нагрузка на все мышцы всего тела
- Расслабляющие упражнения

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т. е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. **В первом полугодии** проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов

и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плавание подводение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет.

В течение учебного года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т. п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую («продвинутую») группу начального обучения 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у СШОР нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику плавания на спине, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Планирование годичного цикла в тренировочных группах

Цель и задачи подготовки.

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

- овладение техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется

соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутрине тренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов - различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино - и видеотехники.

Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Дважды в год занимающиеся должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач школы при посещении тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Рекомендуется посещение тренировочных занятий валеологом с целью оценки состояния здоровья занимающихся, определения возможности занятия избранным видом спорта и выбора тренировочной нагрузки. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

При планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год обучения) до 40 минут (третий год обучения). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения).

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только

сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. В) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- 3) Регулярность.
- 4) Длительность применения и упорное повторение.
- 5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- 6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- 7) Умеренность воздействия.
- 8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
- 9) Всестороннее воздействие.
- 10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающегося. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показаний определяется уровнем спортивного мастерства (и соответственно этапом многолетней тренировки) и видом контроля.

Врачебный контроль.

Дважды в год занимающиеся должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач диспансера должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес.

Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в форме коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

				специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции	≈ 120	октябрь	Специфические социальные

	спорта			функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

			чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт слепых" основаны на особенностях вида спорта "спорт слепых" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт слепых", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт слепых" 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.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям 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 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 01.06.2026, регистрационный № 86818);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 72442), 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), 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).

6.3. Перечень информационно-методического обеспечения

- Бадалян Л.О. Детская неврология. – М., 1984
- Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию. Паралимпийский комитет России. – М., 2012
- Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н. Руководство по классификации в плавании. – М., 2010
- Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – Т.1. – М., 2005
- Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004
- Царик А.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009
- Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007

6.4. Перечень интернет-ресурсов

- <http://www.kfis.gov.ru> – Комитет по Физической культуре и спорту Санкт-Петербурга;
- <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
- <https://kfis.gov.spb.ru/> – Комитет по физической культуре и спорту;
- <https://paralymp.ru/> – Паралимпийский комитет России;
- <https://vfss.ru/> – Всероссийская Федерация Спорта слепых;
- <https://rusada.ru/> – Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА.