

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 967 от 24.06.2024

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Спорт слепых» (дисциплины плавание, пауэрлифтинг)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1331,*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1100*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	5 лет
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года

г. Нижневартовск, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	7
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
	Классы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
	Годовой учебно-тренировочный план	12
	Календарный план воспитательной работы	23
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
	Планы инструкторской и судейской практики	30
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
III.	Система контроля	33
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	39
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		63

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Краткая характеристика вида спорта «Спорт слепых»

#### дисциплина плавание

История российского спорта слепых берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт. В 1958 году был образован Совет по физической культуре и спорту при ЦП ВОС (на основе которого в 1986 году была создана Федерация спорта слепых), которая позже стала членом Олимпийского комитета России и приобрела статус общероссийской физкультурно-спортивной организации.

В последние десятилетия спорт слепых в мире развивается бурными темпами. В 1981 году создается Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС. С каждым годом увеличивается число крупных международных соревнований, таких как Всемирные игры IBSA, чемпионаты Европы и мира по различным видам спорта, Всемирная шахматная олимпиада Международной шахматной ассоциации слепых. В 1986 году состоялся первый официальный чемпионат мира по легкой атлетике и плаванию среди незрячих, в котором приняла участие и делегация ВОС. Членами IBSA являются более 100 стран со всех 5 континентов мира.

Целями Международной федерации по спорту слепых являются:

- стимулировать дружбу между спортсменами с нарушением зрения;
- вовлекать в спортивную подготовку на регулярной основе лиц с различными нарушениями зрения;
- способствовать социализации лиц с нарушением зрения средствами адаптивного спорта;
- защищать олимпийские идеи и соблюдать их при проведении соревнований;
- распространять идеи и цели спорта слепых во все образовательные учреждения лиц с нарушениями зрения и среди молодежи;
- координировать проведение различных мероприятий, включая обучающие семинары, с целью стимулирования развития спорта слепых в мире;
- постоянно улучшать и модернизировать правила соревнований по видам спорта слепых;
- оказывать поддержку и помощь тренерам и другим специалистам, вовлеченным в процесс спортивной подготовки лиц с нарушением зрения;
- фиксировать спортивные рекорды, установленные в ходе соревнований.

Плавание – это дисциплина, входящая в программу Паралимпийских игр, которая заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

### *Стили плавания в бассейне*

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

- Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

- Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

- Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

- Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является плавание. Многолетние исследования показали, что занятия плаванием способствуют физической, психической и социальной реабилитации, оказывая благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на спортсмена, является к тому же и прекрасным средством и способом вхождения в социум, завоевания своего социального пространства.

Вид спорта спорт слепых – дисциплина плавание активно развивается в Ханты-Мансийском автономном округе, ежегодно проводятся окружные спортивные мероприятия, где можно выявить сильнейших спортсменов.

### **дисциплина пауэрлифтинг**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствует укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Пауэрлифтинг спорта слепых, где сила духа и сила физическая, сложенные воедино, позволяют человеку достигать высот не только на соревновательном помосте, но и в жизни. Несмотря на то, что пауэрлифтинг инвалидов по зрению в нашей стране достаточно молодая дисциплина, она постепенно получает все большее распространение и вовлекает в свои ряды новых спортсменов. На протяжении последних семи лет наши пауэрлифтеры - инвалиды по зрению успешно выступают на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Пауэрлифтинг ИБСА развивает физическую силу и навыки спортсмена. Научно доказано,

что любая форма силовых тренировок позволяет повысить производительность любого спортсмена.

Пауэрлифтинг ИБСА состоит из трех соревновательных упражнений: приседания со штангой, жим штанги лежа и становая тяга. На соревнованиях по пауэрлифтингу атлет выступает в трех упражнениях и сумма поднятых килограммов трех упражнений является его итоговым результатом.

Спортсмены делятся по полу, возрасту и собственному весу. В соревнованиях по пауэрлифтингу ИБСА участвуют юниоры и юниорки; мужчины и женщины и ветераны.

### **Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по виду спорта спорт слепых.**

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормальновидящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ( $Vis = 0$ ) и людей с остаточным зрением ( $Vis$  от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых

интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида спорта слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, приведены в таблице.

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
В I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
В II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
В III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивная дисциплина: плавание, пауэрлифтинг) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2023 года № 1100 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы проходящих спортивную подготовку (лет)	Класс	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	2	7	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	5	9	B3	3
			B2	2

специализации)			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	B3	2
			B2	2
			B1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	2	10	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	B3	2
			B2	4
			B1	2

4. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» представлены в Таблице №2.

Таблица №2

**Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»**

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
"J1"	Полная потеря зрения
"J2"	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

5. Объем Программы представлен в Таблице №3.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, женщины, класс "В1")						
Количество часов в неделю	5	6	муж- 8	жен- 7	10	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260	312	416	364	520	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "В2", "В3")						
Количество часов в неделю	6	8	10		12	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520		624	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"						
Количество часов в неделю	6	8	10		12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520		624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №4.

Таблица №4

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№	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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприятия в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спорт слепых";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице №5.

Таблица №5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (Т)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Дисциплина плавание			
Контрольные	3	3	3

Отборочные	-	2	2
Основные	-	1	1
Дисциплина пауэрлифтинг			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	1	1
Основные	-	1	2

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №6.  
Таблица №6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1	2-5	3	
Для спортивной дисциплины плавание (мужчины, класс В1)							
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	10	Индивидуальный план	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2		1		1	
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-48		38-42		33-37	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-20		22-25		26-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-2		2-3	
4.	Техническая подготовка (%)	26-30		23-27		20-24	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	5-8		4-7		4-7	
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-		1-2		1-2	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4		3-4		3-4	
8.	Интегральная подготовка (%)	-		2-3		5-6	

		260	312	416	520	Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины плавание (мужчины, класс В2, В3)							
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	Индивидуальный план	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3/4	2/3	2/2			
1.	Общая физическая подготовка (%)	56-64	48-52	33-37			
2.	Специальная физическая подготовка (%)	6-9	13-17	26-30			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-5			
4.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	12-22			
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	2-5	2-5	2-5			
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	2-3	2-3			
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	5-7			
		312	416	520	624	Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины плавание (женщины, класс В1)							
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	7	10	Индивидуальный план	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2	1	1			
1.	Общая физическая подготовка (%)	33-37	33-37	25-32			
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	24-28	30-35			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3			
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24			

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	6-8		4-7		5-8	
6	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-		1-2		1-2	
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-4		3-4		3-4	
8	Интегральная подготовка (%)	1-2		1-2		4-5	
		260	312	364	520	Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины плавание (женщины, класс В2, В3)							
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	Индивидуальный план	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3/4		2/3		2	
1.	Общая физическая подготовка (%)	33-37		33-37		28-32	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22		24-28		31-35	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-2		2-3	
4.	Техническая подготовка (%)	30-34		24-28		20-24	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	6-9		4-7		5-8	
6	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-		1-2		1-2	
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-4		3-4		3-4	
8	Интегральная подготовка (%)	1-2		1-2		4-5	
		312	416	520	624	Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (женщины, мужчины В1,В2,В3)							
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	Индивидуальный план	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2,3,4		1,2,3		1,2,2	
1.	Общая физическая подготовка (%)	68 - 74		16 - 20		13 - 17	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9 - 13		19 - 23		23 - 33	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		4 - 7		8 - 10	
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 14		40 - 44		40 - 44	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	1 - 4		6 - 8		6 - 10	
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-		1 - 2		1 - 2	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2		2 - 3		2 - 3	
8.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2		1 - 2		2 - 3	
		312	416	520	624	Индивидуальный план	

**Годовой учебно-тренировочный план  
этапа начальной подготовки (в часах)  
Мужчины, женщины, класс В1 (плавание)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	104	125
2	Специальная физическая подготовка	52	62
3	Спортивные соревнования	-	-
4	Техническая подготовка	78	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	16	19
	тактическая подготовка	8	9
	теоретическая подготовка	4	5
	психологическая подготовка	4	5
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	8	9

	тестирование и контроль, из них:		
	Медицинские, медико-биологические	2	2
	Восстановительные мероприятия	4	5
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	2	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>312</b>

### **Мужчины, женщины, класс В2-В3 (плавание)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	150	200
2	Специальная физическая подготовка	46	62
3	Спортивные соревнования	-	-
4	Техническая подготовка	87	116
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	16	21
	тактическая подготовка	6	11
	теоретическая подготовка	4	5
	психологическая подготовка	4	5
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	10	13
	Медицинские, медико-биологические	2	2
	Восстановительные мероприятия	6	9
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	3	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

### **Мужчины, женщины, класс В1, В2, В3 (пауэрлифтинг)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
-------	-----------------	-------	-------

1	Общая физическая подготовка	225	298
2	Специальная физическая подготовка	41	57
3	Спортивные соревнования	-	-
4	Техническая подготовка	31	41
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	6	8
	тактическая подготовка	2	4
	теоретическая подготовка	2	2
	психологическая подготовка	2	2
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	8
	Медицинские, медико-биологические	2	4
	Восстановительные мероприятия	2	2
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	3	4
	ИТОГО	312	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

**Мужчины, класс В1 (плавание)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	158	198
2	Специальная физическая подготовка	100	125
3	Спортивные соревнования	5	6
4	Техническая подготовка	100	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	25	30
	тактическая подготовка	16	19
	теоретическая подготовка	5	6

	психологическая подготовка	4	5
6	Инструкторская и судейская практика, из них	8	10
	Инструкторская практика	5	6
	Судейская практика	3	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	16	21
	Медицинские, медико-биологические	4	4
	Восстановительные мероприятия	10	15
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	4	5
	ИТОГО	416	520

### Мужчины, женщины, класс В1 (плавание)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	118	198
2	Специальная физическая подготовка	88	125
3	Спортивные соревнования	5	6
4	Техническая подготовка	100	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	25	30
	тактическая подготовка	16	19
	теоретическая подготовка	5	6
	психологическая подготовка	4	5
6	Инструкторская и судейская практика, из них	8	10
	Инструкторская практика	5	6
	Судейская практика	3	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	16	21
	Медицинские, медико-биологические	4	4
	Восстановительные мероприятия	10	15

	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	4	5
	ИТОГО	364	520

### Мужчины, класс В2-В3 (плавание)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	249	268
2	Специальная физическая подготовка	78	125
3	Спортивные соревнования	12	12
4	Техническая подготовка	112	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	31	31
	тактическая подготовка	22	22
	теоретическая подготовка	5	5
	психологическая подготовка	4	4
6	Инструкторская и судейская практика, из них	6	6
	Инструкторская практика	3	3
	Судейская практика	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	19	19
	Медицинские, медико-биологические	4	4
	Восстановительные мероприятия	13	13
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	13	13
	ИТОГО	520	624

### Женщины, класс В2-В3 (плавание)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	195	268

2	Специальная физическая подготовка	125	125
3	Спортивные соревнования	12	12
4	Техническая подготовка	119	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	31	31
	тактическая подготовка	22	22
	теоретическая подготовка	5	5
	психологическая подготовка	4	4
6	Инструкторская и судейская практика, из них	6	6
	Инструкторская практика	3	3
	Судейская практика	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	19	19
	Медицинские, медико-биологические	4	4
	Восстановительные мероприятия	13	13
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	13	13
	ИТОГО	520	624

### Женщины, Мужчины, класс В1, В2, В3 (пауэрлифтинг)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	102	115
2	Специальная физическая подготовка	119	113
3	Спортивные соревнования	20	43
4	Техническая подготовка	228	274
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	31	49
	тактическая подготовка	22	30
	теоретическая подготовка	5	10
	психологическая подготовка	4	9
6	Инструкторская и судейская практика, из	5	6

	них		
	Инструкторская практика	3	3
	Судейская практика	2	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	10	12
	Медицинские, медико-биологические	3	4
	Восстановительные мероприятия	5	6
	Тестирование и контроль	2	2
8	Интегральная подготовка	5	12
	ИТОГО	520	624

**Годовой учебно-тренировочный план  
этапа совершенствования спортивного мастерства  
(в часах)  
Мужчины, женщины, класс В1 (плавание)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	200	233
2	Специальная физическая подготовка	188	218
3	Спортивные соревнования	12	15
4	Техническая подготовка	125	145
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	38	44
	тактическая подготовка	25	27
	теоретическая подготовка	7	7
	психологическая подготовка	6	10
6	Инструкторская и судейская практика, из них	12	15
	Инструкторская практика	6	9
	Судейская практика	6	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	19	22

	Медицинские, медико-биологические	6	6
	Восстановительные мероприятия	10	13
	Тестирование и контроль	3	3
8	Интегральная подготовка	30	36
	ИТОГО	624 Индивидуальный план	728 Индивидуальн ый план

**Мужчины, женщины, класс В2-В3 (плавание)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	225	258
2	Специальная физическая подготовка	218	250
3	Спортивные соревнования	30	33
4	Техническая подготовка	146	166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	36	42
	тактическая подготовка	23	25
	теоретическая подготовка	7	7
	психологическая подготовка	6	10
6	Инструкторская и судейская практика, из них	15	17
	Инструкторская практика	10	12
	Судейская практика	5	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	22	25
	Медицинские, медико-биологические	6	6
	Восстановительные мероприятия	13	16
	Тестирование и контроль	3	3
8	Интегральная подготовка	36	41
	ИТОГО	728 Индивидуальный план	832 Индивидуальный план

### Мужчины, женщины, класс В1, В2, В3 (пауэрлифтинг)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	225	258
2	Специальная физическая подготовка	218	250
3	Спортивные соревнования	30	33
4	Техническая подготовка	146	166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	36	42
	тактическая подготовка	23	25
	теоретическая подготовка	7	7
	психологическая подготовка	6	10
6	Инструкторская и судейская практика, из них	15	17
	Инструкторская практика	10	12
	Судейская практика	5	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	22	25
	Медицинские, медико-биологические	6	6
	Восстановительные мероприятия	13	16
	Тестирование и контроль	3	3
8	Интегральная подготовка	36	41
	ИТОГО	728 Индивидуальный план	832 Индивидуальный план

8. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №7.

Таблица №7

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;	В течение года

		- Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;	В течение года

		- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии «Спортивная Элита»	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица №8. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица №8

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия: <a href="https://olimpia-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/">https://olimpia-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/</a>
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом

					презентации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия: <a href="https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/">https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/</a>
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>

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

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом,

которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по

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

10. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №9.  
Таблица №9

### Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года

	избранному виду спорта	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице №10.

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов Министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных

		мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых - дисциплины плавание» «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт 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 - плавание» «спорт слепых- пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап учебно-тренировочный этап.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт 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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблицах №№10-12, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в Таблице №13

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (класс В1)				
1	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			3	2
2	Жим гантелей (4 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (класс В2, В3)				
1	Бег на 800 м	Мин, с	Не более	
			6,0	7,0
2	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			4	5
3	Жим гантелей (4 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	8
4	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	2	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	3
5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	

Таблица №11

**Нормативны общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (класс В1)				
1	Плавание 100м	Мин, с	Без учета времени	
2	Жим гантелей (10 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			-	10
3	Жим гантелей (12 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	-
4	Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	см	Не менее	
			50	45
5	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			20	15
Для спортивной дисциплины плавание (класс В2, В3)				
1	Плавание 100м	Мин, с	Без учета времени	
2	Жим гантелей (15 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			14	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			60	50
4	Сгибания-разгибания рук в упоре от	Количество	Не менее	

	гимнастической скамьи	раз	15	15
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

Таблица №12

**Нормативны общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (класс В1)				
1	Плавание избранным способ с учетов техники выполнения	Количество раз	Не менее 1	
2	Плавание вольным стилем 400м	Мин, с	Без учета времени	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			70	50
4	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			20	18
5	Жим гантелей (20 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			14	-
6	Жим гантелей (15 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины плавание (класс В2, В3)				

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 800м	Мин, с	Без учета времени	
4	Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			90	90
5	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			20	20
6	Жим гантелей (20 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			18	-
7	Жим гантелей (25 кг) лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			-	15

Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
2.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			7	-

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее

Таблица №13

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Этапы подготовки	Годы подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	До года	Не устанавливается
	Свыше года	
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	До трех лет	Не устанавливается
	Свыше трех лет	Спортивные разряды- "третий юношеский разряд", "второй юношеский разряд", "первый юношеский разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	Для спортивной дисциплины «плавание», «пауэрлифтинг» - "кандидат в мастера спорта"
	Свыше года	

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПЛАВАНИЕ)**

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки спорт слепых - плавание.

**Этап начальной подготовки.**

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Основные задачи при работе с группами начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырех способов плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

#### **Основные задачи при работе с учебно-тренировочными группами 1-3 года обучения:**

- совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди, брассом и дельфином, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движение туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспециализированными упражнениями;
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспециализированными средствами, посредством выполнения быстрого двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) усилия;
- воспитание общей выносливости преимущественно неспециальными средствами (спортивные игры, лыжные прогулки, гребля и др.);
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника координационных способностей.

#### **Основные задачи при работе с учебно-тренировочными группами 4-5 года обучения:**

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-й и 4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта (спортивные игры, лыжные и туристские походы, и др.);
- 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 способов плавания, стартов и поворотов. Отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и др.), свойственных взрослым пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### **Этап спортивного совершенствования.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных нагрузок.

#### **Основные задачи при работе с группами спортивного совершенствования:**

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой спортивной специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.
- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большем количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жестких конкуренции и соревновательной обстановки.

а. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки спорт слепых - пауэрлифтинг.

### **Этап начальной подготовки.**

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок.

Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Тренировочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 1). При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку.

Таблица 1

Примерная схема тренировочного задания

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Направленность блока тренировочных заданий	Основная задача	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения; моменты на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения тренировочных занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

Основные задачи при работе с группами начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырех способов плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

#### **Основные задачи при работе с группами 1-2 года обучения:**

- Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации):

- На тренировочном этапе подготовки 1-3 годов обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

- Неделя №1
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п.
- Жим гантелями 4п х 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
- Французский жим лежа 5п х 8р.
- Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.
- Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.
- Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.
- Неделя №2
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п.
- Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
- Тяга блока на трицепс 4п х 10р.
- Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п.
- Тяга блока за голову 5п х 8р.
- Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.
- Подтягивания широким хватом 3п х макс.
- Неделя №3
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.
- Жим гантелями 4п х 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

- Французский жим лежа 5п x 8р.
- Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.
- Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.
- Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
- Неделя №4
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п.
- Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
- Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п.
- Тяга блока за голову 5п x 8р.
- Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
- Подтягивания широким хватом 3п x макс.
- Неделя №5
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п;
- 80% x3x2п;85% x2x2п.
- Жим гантелями 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Французский жим лежа 5п x 8р.
- Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.
- Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.
- Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
- Неделя №6
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п.
- Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
- Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.
- Тяга блока за голову 5п x 8р.

- Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
- Подтягивания широким хватом 3п x макс.
- Неделя №7
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.
- Жим гантелями 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Французский жим лежа 5п x 8р.
- Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.
- Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.
- Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
- Неделя №8
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п.
- Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
- Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.
- Тяга блока за голову 5п x 8р.
- Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
- Подтягивания широким хватом 3п x макс.
- Неделя №9
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.
- Жим гантелями 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Французский жим лежа 5п x 8р.
- Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.
- Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.
- Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
- Неделя №10

- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4;
- 80% x3x2п; 85% x2x3п.41
- Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
- Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п.
- Тяга блока за голову 5п x 8р.
- Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
- Подтягивания широким хватом 3п x макс.
- Неделя №11
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;
- 80% x3; 90% x1x3п.
- Жим гантелями 3п x 8-10р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Французский жим лежа 5п x 8р.
- Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п;
- 80% x3x2п; 85% x2x2п.
- Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.
- Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
- Неделя №12
- Тренировка №1
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90%  
x1x3п.
- Разведение гантелей лежа 4п x 8р.
- Тренировка №2
- Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
- Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
- Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
- Тренировка №3
- Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85%  
x2x3п.
- Тяга блока за голову 5п x 8р.
- Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
- Подтягивания широким хватом 3п x макс.
- Неделя №13

- Тренировка №1
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90%
- x1x3п.42
- Жим гантелями 4п x 8р.
  - Тренировка №2
  - Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
  - Французский жим лежа 5п x 8р.
  - Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
  - Тренировка №3
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90%
- x1x3п.
- Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.
  - Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
  - Неделя №14
  - Тренировка №1
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;
  - 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п
  - Разведение гантелей лежа 4п x 8р.
  - Тренировка №2
  - Жим штанги узким хватом 4п x 4р.
  - Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
  - Тренировка №3
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п.
  - Тяга блока за голову 5п x 8р.
  - Подтягивания широким хватом 3п x макс.
  - Неделя №15
  - Тренировка №1
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;
  - 80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.
  - Тренировка №2
  - Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
  - Тренировка №3
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85%
- x2x2п.
- Неделя №16
  - Тренировка №1
  - Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85%
- x2x2п.
- Тренировка №2
  - Жим штанги лежа 40%x8; 50%x 6; 60%x4x3п.
  - Запланированные соревнования.
  - При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

- Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.
- При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.
- Содержание и структура подготовки тренировочного этапа четвертого и последующие годы:

- На учебно-тренировочном этапе подготовки 3-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата.

- Примерный перечень тренировочных упражнений
- Приседания
  - приседания с паузой,
  - приседания с широкой и узкой расстановкой ног,
  - приседания со штангой на груди,
  - выпрыгивания со штангой,
  - жим ног,
  - разгибания ног сидя,
  - сгибания ног лежа,
  - приседания с весом на поясе,
  - сведение и разведение ног в специальном тренажере,
  - изометрические упражнения,
  - выпады.
- Жим лежа
  - жим лёжа с задержкой на груди,
  - жим узким хватом,
  - жим широким хватом
  - жим сидя/стоя с груди,
  - жим сидя/стоя из за головы,
  - жим под углом 45,
  - французский жим,
  - жим гантелей,
  - сгибание-разгибание рук в упоре на брусках,
  - разведение гантелей.
- Тяга станова
  - тяга «сумо»,
  - тяга с блинов,
  - тяга из «ямы»,
  - наклоны со штангой сидя/стоя,

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных

соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных нагрузок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с нарушением зрения.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

### **Психологическая подготовка**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных пловцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных пловцов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные пловцы должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных пловцов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

### **Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### **Педагогические средства восстановления.**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как

использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

### **Психологические средства восстановления.**

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

### **Инструкторская и судейская практика**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования первого-третьего годов обучения регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах, на предприятиях и в учреждениях, находящихся в районе функционирования спортивной школы.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

16. Учебно-тематический план представлен в Таблице №14.

Таблица №14

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	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	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической

лиза- ции)	формировании личностных качеств			культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникнове ния олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябр ь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологичес кие основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабр ь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревнователь ной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технич ско- тактической подготовки. Основа техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологичес кая подготовка	≈ 60/10 6	сентяб рь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабр ь-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	≈ 60/10 6	декабр ь-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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	функциональное и структурное ядро спорта		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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по 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.

Спортивная подготовка по виду спорт «спорт слепых» проводится с учетом классов "B1", "B2", "B3", к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта "спорт слепых".

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее - спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно - спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен - спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

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 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **18. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин: плавание.
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, — заниматься физической — культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 регистрационный № 61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку (Таблица №15);

– обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений, проходящих спортивную подготовку (Таблица №16);

– 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.

Таблица №15

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины плавание			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3.	Доска для плавания	штук	4
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
7.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	комплект	20
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч ватерпольный	штук	5
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13.	Плавательные вставки для ног "колобашка"	штук	9
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	9
15.	Секундомер	штук	4
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
17.	Скамья гимнастическая	штук	6
18.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Термометр для воды	штук	1
21.	Штанга тяжелоатлетическая с набором	комплект	1

	дисков		
22.	Эспандер для занятий в воде	штук	18
23.	Эспандер для занятий на суше	штук	9
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	комплект	30
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
6.	Магнетница	штук	1
7.	Плиты (подставки 5, 10, 15 см)	пар	3
8.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скамья гимнастическая	штук	1
11.	Скамья для жима лежа	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	1
13.	Стойка под гантели	штук	2
14.	Стойка под диски и грифы	штук	4
15.	Стойка для приседания со штангой	штук	2
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17.	Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	3

Таблица №16

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  
по плаванию**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного

								мастерства	
				количес тво	срок эксплу атаци и (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
1.	Беруши	пар	на обуча ющего ся	-	-	2	1	4	1
2.	Гидрошорт ы для плавания (мужчины)	штук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм (комбинезо н) для плавания	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обуча ющего ся	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для бассейна	пар	на обуча ющего ся	1	1	1	1	2	1
7.	Очки для плавания	штук	на обуча ющего ся	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обуча ющего ся	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
10.	Халат	штук	на обуча ющего	-	-	-	-	1	1

			ся						
11.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1		
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"									
1.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
2.	Гетры для тяги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь для становой тяги	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
9.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10.	Туфли тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

	("штангетки")								
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

### Обеспечение спортивной экипировкой

Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"			
1.	Футболка	штук	10
2.	Пояс для пауэрлифтинга с карабином	штук	10
3.	Гетры для тяги	пар	10
4.	Кистевые бинты	пар	10
5.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	10
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	10
7.	Туфли тяжелоатлетические ("штангетки")	пар	10
8.	Обувь для тяги	пар	10

#### 19. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена - спарринг-партнера;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным про профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

## 20. Информационно-методические условия реализации Программы.

### Список литературы:

1. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003. - 50 с.
2. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // Методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. -СПб.:СПбНИИФК, 2006. - 264с., ил.
3. Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В. Экспериментальные схемы организации программ научно - методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. – 2008. -№2(34) - С. 35-37.

4. Клешнев И.В., Клешнев В.В., Мосунов Д.Ф. Совершенствование спортивно-технического мастерства с использованием техногенных связей и условий управления движениями спортсмена. // Сборник научных трудов Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. – СПб: СПбНИИФК. 2009. - С. 84-89.
5. Клешнев И.В., Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А., Тверяков И.Л. Структура Тренировочного процесса высококвалифицированных пловцов - паралимпийцев. // Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация. / Под общей ред. Мосунова Д.Ф. - СПб., ФГОУ ВПО НГУ им.П.Ф.Лесгафта, С-Пб.: ООИ «Плавин», 2009. - С.18-23.
6. Клешнев И.В., Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А., Тверяков И.Л. Основные направления комплексного контроля подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. // Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация. - СПб., ФГОУ ВПО НГУ им.П.Ф.Лесгафта, С-Петербург, ООИ «Плавин». - 2009 - С. 23-41.
7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуры: Уч. пос. /Под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М., 2003. – 184 с.

Разработчики:

Старший инструктор-методист

Гончарук Ирина Николаевна

Начальник отдела методического  
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Старший тренер-преподаватель по АФК и  
спорту

Гайфетдинова Муза Владимировна

**Рецензент**

Заместитель директора МАУДО  
г.Нижевартовска «СШ»

Поятыкина Наталья Дмитриевна