

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 30.05.2025

Утверждено

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 899 от 18.06.2025

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307,

в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051

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, 2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
	Годовой учебно-тренировочный план	10
	Календарный план воспитательной работы	13
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
	Планы инструкторской и судейской практики	19
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III.	Система контроля	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «Спорт глухих» (дисциплина плавание)

Спорт глухих - официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин. Сурдлимпийской спортивной дисциплиной является легкая атлетика.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако часто сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

– визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

– посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом. Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания).

Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств, в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, - чему есть сотни примеров.

Современное общество развивается на основе идей гуманизации, предполагающей раскрытие и реализацию потенциала каждого человека, в том числе и людей с отклонениями в здоровье. В настоящее время процесс интеграции детей с нарушенным слухом расширяется благодаря ранней диагностики и коррекционно-компенсаторной направленности учебно-воспитательного процесса. Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка. Для общества глухих физическое воспитание, физическая культура и спорт всегда имели важнейшее, системообразующее значение. Это область, в которой глухие совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми. Не слышащий человек страдает не от самого факта, что он не слышит, а от того, что не может общаться наравне со всеми. В спорте же это неравенство нивелируется – глухие соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены. Есть детали, связанные с особенностями судейства (в плавании и легкой атлетике роль стартера играет световая вспышка, в борьбе арбитр «озвучивает» свои решения с помощью прикосновений), но это не так существенно – никакого специального оборудования и особо оборудованных спортивных сооружений глухим не требуется.

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

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по виду спорта спорт глухих (плавание) – это

организация основного объема тренировочного процесса спортивной подготовки в плавательных бассейнах 25м или 50м.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (плавание), содержащих в своем наименовании словосочетания «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», слова «брасс» и «баттерфляй» определяются в Программе.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивная дисциплина: плавание) 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 глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2023 года № 1051(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)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины плавание			
Этап начальной подготовки	5	7	9

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	10	2

3. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	До года	4,5	234
	Свыше года	6	312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	12	624
	Свыше трех лет	14	728
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	18	936

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3:

Таблица №3

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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
11.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
13.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
14.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
21.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
22.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
23.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год

24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
25.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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 №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №5.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства
		До год а	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Для спортивной дисциплины плавание				

		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6	5	4	2
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-55		28-32		23-26	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25		28-32		27-31	
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-		2-3		4-5	
4.	Техническая подготовка (%)	18-22		25-29		30-35	
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка(%)	3-5		4-6		2-3	
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-		1-2		1-2	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2		3-4		3-4	
8	Интегральная подготовка(%)	1-2		2-3		2-3	
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	104	156
2	Специальная физическая подготовка	55	65
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	52	62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	7
8	Интегральная подготовка	5	7
	ИТОГО	234	312

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

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 лет и выше
1	Общая физическая подготовка	187	187	187	218	218
2	Специальная физическая подготовка	187	187	187	218	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	18	18	18	22	22
4	Техническая подготовка	156	156	156	182	182
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	32	32	36	36
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	19	19	22	22
8	Интегральная подготовка	19	19	19	22	22
	ИТОГО	624	624	624	728	728

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 года
1	Общая физическая подготовка	234	234	234
2	Специальная физическая подготовка	262	262	262
3	Спортивные соревнования	47	47	47
4	Техническая подготовка	300	300	300
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	28
6	Инструкторская и судейская практика	9	9	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28	28	28
8	Интегральная подготовка	28	28	28

	ИТОГО	936	936	936
--	-------	-----	-----	-----

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
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
Здоровье сбережение			
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
Патриотическое воспитание обучающихся			
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	В течение года

		долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
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; - 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»	В течение года
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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №7. 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 №7

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: https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/
	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»: http://list.rusada.ru/
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

					Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	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»: http://list.rusada.ru/ 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: https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	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»: http://list.rusada.ru/ 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: https://course.rusada.ru/

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.

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №8.
Таблица №8.

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 избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		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
--	--	--	----------------

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №9.

Таблица №9

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.

II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

- 11.1. На этапе начальной подготовки:
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих - дисциплина плавание»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»
выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. 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.

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

Таблица №10

**Нормативы
общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной
подготовки по виду спорта "спорт глухих"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Дисциплина- плавание				
1	Бег на 800 м	Мин,с	Без учета времени	
2	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			4	3
3	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			8	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	110

Таблица №11

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации).**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчин ы	женщины
Дисциплина плавание				

1	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	Количество раз	Не менее 1	
2	Плавание 400м	Мин, с	Без учета времени	
3	Сгибания-разгибания рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	Количество раз	14	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	130
5	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			6	4

Таблица №13

Нормативны общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание				
1	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	Количество раз	Не менее 1	
2	Плавание 2000м	Мин, с	Без учета времени	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
4	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			8	6

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	
	До трех лет	Не устанавливается

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 -
	Свыше года	"кандидат в мастера спорта"

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

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.

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

Учащиеся 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.

15. 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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	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.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	деятельности, самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы 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.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

неотренированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

			Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитывается учреждением 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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. 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 с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица №15);
- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов, 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

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины плавание			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1.5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало	штук	1
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Ласты	комплект	9
7.	Лопатки для плавания	комплект	9
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч ватерпольный	штук	5
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2

11.	Настенный секундомер	штук	2
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1
13.	Плавательные доски	штук	4
14.	Плавательные поплавки-вставки для ног	пар	9
15.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
16.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17.	Секундомер	штук	4
18.	Секундомеры ручной (судейский)	штук	10
19.	Скамейки гимнастические	штук	6
20.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	4
22.	Термометр для воды	штук	1
23.	Тренажер "Тележка"	штук	1
24.	Штанга тренировочная	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Лопатки и пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Лопатки и средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

6.	Лопатки и большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1
7.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Тормозной парашют	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Пояс для троса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Трос латексный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Тренажер функциональный	штук	на обучающегося	-	-		1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
п/п	Наименование	Единица измер	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной	Тренировочный этап (этап)	Этап совершенства

		ения	ца	подготовки		спортивной специализации)		вания спортивного мастерства	
				количес тво	срок экспл уатац ии (лет)	количес тво	срок эксплу атаци и (лет)	кол ичес тво	срок эксплу атации (лет)
1.	Беруши	пар	на обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезо н) для плавания	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм тренировоч ный	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	1	1
4.	Купальник (женский)	штук	на обуча ющего ся	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обуча ющего ся	1	1	1	1	2	1
6.	Очки для плавания	штук	на обуча ющего ся	1	1	2	1	2	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обуча ющего ся	1	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обуча ющего ся	1	1	1	1	1	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с короткими	штук	на обуча	-	-	-	-	1	1

	рукавами		ющего ся						
12.	Халат	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обуча ющего ся	1	1	2	1	3	1

18. 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, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спорт глухих", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в учреждении на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту",

утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
2. Золотое В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
3. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 7. – С.
4. Грошенков С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. // « Теория и практика физической культуры», 1983, №9.
5. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003. - 50 с.
6. 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.
7. Жиленкова В.П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 1. – С. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2т т. Т.1 Введение в специальность.

История и общая характеристика адаптивной физической культуры/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М., 2002. – 448 с.

8. Клешнев И.В., Тверяков И.Л. Типологические особенности в аспекте планирования процесса подготовки высококвалифицированных пловцов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №3. - С. 62-66.

20. Клешнев И.В. Анализ тренировочного процесса пловцов – паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. – 2009. - №1(37). - С. 9-12.

9. 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.

10. 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.

11. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Тверяков И.Л., Строкин А.А. Стенд технико-тактической подготовки Паралимпийского пловца – мобильный. // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения: Матер. Всерос.научн.-практ.конф. – СПб: Изд-во ФГУ СПбНИИФК, 2007. - С.115–120.

12. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича // Методическое пособие / Под общ.ред.проф.Д.Ф.Мосунова. -СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта.- СПб.: 2007. - 142с.

13. Справочник ВАДА для спортсменов / авт.-сост. Н.Д. Дурманов, В.Л. Нечипуренко; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М.: 2007.

14. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативно-правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. испр. – М.: Советский спорт, 2003.

Разработчики:

Старший инструктор-методист

Гончарук Ирина Николаевна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Старший тренер-преподаватель по АФК и
С

Гайфетдинова Муза Владимировна

Рецензент

Заместитель директора МАУДО
г.Нижневартовска «СШ»
Полятыкина Наталья Дмитриевна