



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РСАШ
Ф.И. Сафиуллина
Приказ № 58 от 01.09 2023 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

«ПЛАВАНИЕ»

(спортивная дисциплина)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛИЦ С
НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ЗРЕНИЯ, ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Срок реализации программы: не менее 8 лет.

г. Казань 2023 г.

Условные обозначения

ГНП – группа начальной подготовки;

АФК – адаптивная физическая культура;

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа;

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования;

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства;

ОФП – общая физическая подготовка;

ЭКО – этапное комплексное обследование;

ТО – текущее обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

УМО – углубленное медицинское обследование.

Плавание
для обучающихся с нарушением
зрения, слуха, с поражением ОДА.

краткая характеристика вида спорта

Образовательная программа по плаванию (адаптивная физическая культура) для «Республиканской детско-юношеской спортивно-адаптивной школы» (РДЮСАШ), составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Образовательная программа по плаванию построена с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на:

- бесплатное пользование государственными и муниципальными физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- получение денежных компенсаций по основному месту учебы, работы, службы, если это предусмотрено законами или другими нормативными актами органов местного самоуправления.

Спортсмены должны:

- достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (о физической культуре и спорте, о паралимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта;

- выступать активными популяризаторами плавания в частности и физической культуры и спорта в целом;
- не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ), что предоставляет возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Образовательная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пловцов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Физическое состояние, которым обладают люди с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной. Для лиц, страдающих зрительной, слуховой патологией, характерны гиподинамия и гипокинезия. Недостаточная двигательная активность, прежде всего, влияет на различные процессы центральной нервной системы – снижается работоспособность, человек становится вялым, быстрее наступает утомление. Инвалиды по зрению, как правило, имеют изменение в опорно-двигательном аппарате – нарушение осанки, кифозы, остеохондрозы, плоскостопие – следствие чего быстрая утомляемость мышц шеи, спины, ног. Таким людям, больше чем кому-либо необходимо развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений, равновесие.

У лиц с поражениями ОДА (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития ребенка, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает следующие спортивные дисциплины:

| наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| вольный стиль 50 м | 007 001 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 100 м | 007 002 1 6 1 1 я |
| вольный стиль 200 м | 007 003 1 6 1 1 Я |
| брасс 50 м | 007 010 1 6 1 1 Я |
| брасс 100 м | 007 011 1 6 1 1 Я |
| на спине 50 м | 007 007 1 8 1 1 Я |

| | |
|------------------------------------|-------------------|
| на спине 100 м | 007 008 1 6 1 1 Я |
| баттерфляй 50 м | 007 013 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 100 м | 007 014 1 6 1 1 Я |
| эстафета 4x100 м - комбинированная | 007 021 1 6 1 1 Я |
| эстафета 4x100 м - вольный стиль | 007 044 1 8 1 1 Я |
| комплексное плавание 100 м | 007 016 1 8 1 1 Я |
| эстафета 4x 50 м - баттерфляй | 007 051 1 8 1 1 Н |
| эстафета 4x 50 м - брасс | 007 050 1 8 1 1 Н |
| эстафета 4x 50 м - вольный стиль | 007 019 1 6 1 1 Я |
| эстафета 4x 50 м - на спине | 007 049 1 8 1 1 Н |

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта «плавание».

- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «плавание»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|---|
| начальной подготовки | Без ограничений | 7 | 2-10 |
| тренировочный (спортивной специализации) | Без ограничений | 9 | 2-6 |
| совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 1 |
| высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

| Разделы подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|-----------------------------|--|--|--------------------------------|
| | начальной подготовки | тренировочный (спортивной специализации) | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая физическая подготовка (%) | 60 | 50 | 35 | 18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 7 | 15 | 28 | 42 |
| Техническо-тактическая подготовка (%) | 24 | 22 | 20 | 18 |
| Теоретическая подготовка (%) | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Контрольные испытания (%) | | | | |
| Соревнования (%) | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | | | | |
| Восстановительные мероприятия (%) | 3 | 3 | 2 | 2 |

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 5 | 5 | 7 | 10 |
| Отборочные | 3 | 3 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 8 |
| Главные | | | | | | |
| Соревновательных схваток (не менее) | | | | | | |

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно

6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» составляет:

| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
|--|-------------------|--|
| этап начальной подготовки | до года | 8 |
| | свыше года | 9 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет | 12 |
| | свыше 2 лет | 14 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | до года | 18 |
| | свыше года | 21 |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период | 24 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 8 | 9 | 10 | 12-14 | 18-21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 416 | 468 | 520 | 624-728 | 936-1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 416-468 | 520-572 | 624 |

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

| Виды соревнований | Количество стартов | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Контрольные | мин. | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| | макс. | 3 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 |
| Отборочные | мин. | - | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| | макс. | - | 3 | 5 | 6 | 8 | 8 |
| Основные | мин. | - | - | 3 | 3 | 5 | 12 |
| | макс. | - | - | 3 | 4 | 6 | 14 |
| Главные | мин. | | | | | | |
| | макс. | | | | | | |
| Соревновательные схватки | мин. | | | | | | |
| | макс. | | | | | | |

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|---|-------------------------|--|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| | | | | Начальной подготовки | | Тренировочный (этап спортивной специализации) | | Совершенствования спортивного мастерства | | Высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Беруши | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Купальник (женский) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Очки для плавания | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Плавки (мужские) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ося | | | | | | | | |
| 9 | Шапочка для плавания | штук | на занимающемся | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|---|--|-------------------|------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
| 2 | Плавательные доски | штук | 4 |
| 3 | Плавательные поплавки-вставки для ног | штук | 8 |
| 4 | Лопатки для плавания | комплект | 8 |
| 5 | Ласты | комплект | 8 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки | | | |
| 6 | Биодинамическая скамья для тренировки в зале | штук | 4 |
| 7 | Весы медицинские | штук | 2 |
| 8 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | | 3 |
| 9 | Доска для плавания | штук | 20 |
| 10 | Доска информационная | штук | 2 |
| 11 | Зеркало | штук | 1 |
| 12 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 13 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 14 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15 | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 16 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 2 |
| 17 | Настенный секундомер | штук | 2 |

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спорт. мастерству | Возраст для зачисления в группы (лет) | | Наполняемость групп (чел.) | |
|--|-------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| | | | мин. | макс. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года | 1 | 7 | 8 | 10 | 15 |
| | свыше года | 2 | 7 | 8 | 8 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | | 9 | 12 | 6 | |
| | 2 г. | | 9 | 12 | 5 | |
| | 3 г. | | 9 | 12 | 5 | |
| | 4 г. | | 9 | 12 | 4 | |
| | 5 г. | | 9 | 12 | 4 | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 1 г. | | 13 | | 3 | |
| | свыше года | | 13 | | 3 | |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | | 14 | | 2 | |

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «плавание» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки

в тренировочном процессе в виде спорта «плавание» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается»

на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | |
|--|---------------------------|------------|
| | до года | свыше года |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 2 | 2 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 416 | 468 |
| транировочные сборы | - | - |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях | 0 | 3 |
| инструкторская и судейская практика (часов) | - | - |
| медико-восстановительные мероприятия | 2 | 2 |
| работа по индивидуальным планам (часов) | - | - |
| тестирование и контроль | 1 | 2 |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Разделы подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|--|--|----------------|
| | до двух лет | свыше двух лет |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 2 | 2 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 520 | 624-728 |
| транировочные сборы (дней) | 14 | 14 |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях | 0 | 4 |
| инструкторская и судейская практика (часов) | 8 | 10 |
| медико-восстановительные мероприятия | 2 | 2 |
| работа по индивидуальным планам (часов) | - | - |
| тестирование и контроль | 2 | 3 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| Разделы подготовки | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|--|---|------|
| | весь период | |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 14 | 16 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 936 | 1092 |
| тренировочные сборы (дней) | 14 | 14 |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях | 2 | 6 |
| инструкторская и судейская практика (часов) | 10 | 10 |
| медико-восстановительные мероприятия | 8 | 12 |
| работа по индивидуальным планам (часов) | 936 | 1092 |
| тестирование и контроль | 3 | 3 |

Этап высшего спортивного мастерства

| Разделы подготовки | Этап высшего спортивного мастерства | |
|--|-------------------------------------|------|
| | весь период | |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 20 | 20 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 1248 | 1248 |
| тренировочные сборы (дней) | 14 | 14 |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях | 3 | 7 |
| инструкторская и судейская практика (часов) | 10 | 10 |
| медико-восстановительные мероприятия | 7 | 11 |
| работа по индивидуальным планам (часов) | 1248 | 1248 |
| тестирование и контроль | 3 | 3 |

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

| Время проведения | Средства восстановления |
|------------------------------|---|
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж |

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

| Этап спортивной подготовки | Период | Количество часов в год | |
|--|-------------|------------------------|-------------------------|
| | | судейская практика | инструкторская практика |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | 4 | 4 |
| | 2 г. | 8 | 8 |
| | 3 г. | 14 | 14 |
| | 4 г. | 10 | 10 |
| | 5 г. | 10 | 10 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 10 | 10 |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период | 10 | 10 |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «плавание»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «плавание», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний

и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

ГЛУХИЕ

| | |
|-------------------------------|---|
| Плавание мужчины, женщины | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |

СЛЕПЫЕ

| | |
|---|--|
| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) |
| Плавание - II, III функциональная группа мужчины | |
| Выносливость | Бег 800 м |

| | |
|---|--|
| | (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 11 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 5 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 7 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) |
| Плавание - II, III функциональная группа женщины | |
| Выносливость | Бег 600 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей 1 кг в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) |

ОДА

| | |
|---|---|
| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с) |
| Силовая | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг |

| | |
|---|--|
| выносливость | (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) |
| Плавание - II функциональная группа мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин) |
| | Бег 200 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м) |
| | Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м) |
| Плавание - III функциональная группа мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин) |
| | Бег 600 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м) |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с) |

| | |
|---|--|
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг) |
| Плавание - II функциональная группа женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с) |
| | Бег 200 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м) |
| Плавание - III функциональная группа женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с) |
| | Бег 400 м (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

ГЛУХИЕ

Плавание
мужчины, женщины

| | |
|-------------------------------|---|
| Координация | Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание 250 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) |

СЛЕПЫЕ

| | |
|---|--|
| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
| Выносливость | Плавание 150 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Плавание - II, III функциональные группы мужчины | |
| Выносливость | Плавание 250 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Выносливость | Плавание 150 м (без учета времени) |

| | |
|--|--|
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м) |
| Плавание - II, III функциональные группы женщины | |
| Выносливость | Плавание 250 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |

ОДА

| | |
|---|---|
| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с) |
| | Плавание 15 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| Плавание - II функциональная группа мужчины | |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков |

| | |
|---|---|
| | (не менее 2,30 м) |
| | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 50 см) |
| Плавание - III функциональная группа мужчины | |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м) |
| | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 60 см) |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с) |
| | Плавание 25 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг) |
| Плавание - II функциональная группа женщины | |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |

| | |
|--|--|
| | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 45 см) |
| Плавание - III функциональная группа женщины | |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м) |
| | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги лежа (не менее 10 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 50 см) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

ГЛУХИЕ

| | |
|-------------------------------|--|
| Координация | Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

СЛЕПЫЕ

| |
|------------------------------------|
| Плавание - I функциональная группа |
|------------------------------------|

| мужчины | |
|---|--|
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда) |
| | Плавание вольным стилем 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II, III функциональные группы мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда) |
| | Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива третьего взрослого разряда) |

| | |
|--|---|
| | Плавание вольным стилем 400 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II, III функциональные группы женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда) |
| | Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

ОДА

| | |
|--|--|
| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом 600 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг |

| | |
|---|---|
| | (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II функциональная группа мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - III функциональная группа мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |

| | |
|---|---|
| Выносливость | Плавание избранным способом 600 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II функциональная группа женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - III функциональная группа женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

ГЛУХИЕ

| Плавание мужчины, женщины | |
|-------------------------------|---|
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

СЛЕПЫЕ

| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
|---|---|
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 18 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа на спине (не менее 18 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II, III функциональные группы мужчины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 24 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи |

| | |
|--|--|
| | (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 25 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 15 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II, III функциональные группы женщины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 20 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 20 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

ОДА

| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
|---|---|
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим лежа (не менее 14 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II функциональная группа мужчины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - III функциональная группа мужчины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг) |
| | Прыжок в длину с места |

| | |
|--|--|
| | (не менее 120 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - I функциональная группа женщины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II функциональная группа женщины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м) |
| | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 80 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - III функциональная группа женщины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз) |
| | Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м) |
| | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг) |

| | |
|-------------------|--|
| | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

СПИСОК

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ГЛУХИХ
от 3.02. 2014 г. N 70

2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ
от 27 .01.2014 г. N 31

**3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**
от 27 .01. 2014 г. N 32

**4. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

от 27 .01. 2014 г. N 33

"Учебный план "

ЦЕЛЬ: Создание условий для стабильно устойчивого развития спортивной школы, обеспечивающих удовлетворение индивидуальных физических, духовных потребностей и развития личности ребенка.

ЗАДАЧИ:

- Развитие системы качества образования
 - Организовать образовательный процесс с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников
 - Совершенствовать воспитательное пространство, обеспечивающее качество дополнительного образования детей
 - Совершенствовать нормативно - правовое обеспечение деятельности школы
 - Продолжить работу по сплочению педагогического коллектива для решения актуальных профессиональных проблем и обеспечению условий профессионального творческого роста
 - Создать систему выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи
 - Обеспечить успешное выступление воспитанников школы на российском и международном уровне
 - Усилить работу по повышению профессиональной квалификации работников школы
 - Повышение уровня качества управленческой деятельности
 - Взаимодействие всех структур образовательного процесса
- Повышение мотивации к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту у детей, подростков и молодежи

| № п/п | Содержание мероприятий | Сроки выполнения | Ответственные |
|------------------------------------|---|---------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Организационная работа | | | |
| 1.1 | Проведение комплектования учебных групп в соответствии тарификацией на учебный год. | До 10 сентября | Ахмеров В.В. |
| 1.2 | Проведение тренерских советов | ежемесячно | тренеры-преподаватели |
| 1.3 | Проведение педагогических советов по текущим вопросам работы РДЮСАШ | 1 раз в квартал | Минневалиев И.М. |
| 1.4 | Составить план работы РДЮСАШ на учебный год | До 10 сентября | Минневалиев И.М. |
| 1.5 | Сбор учебной документации тренерско-преподавательского состава: <ul style="list-style-type: none"> • Учебные журналы за прошедший год • Перспективный план планирования учебно-тренировочных занятий; • Индивидуальные планы на перспективных учащихся | До 15 сентября | Ахмеров В.В. |
| 1.6 | Издать приказы к началу 2015-2016 учебного года: <ul style="list-style-type: none"> - по эксплуатации помещений школы; - по охране труда; - по утверждению тарификационных списков; - о надбавках тренерам-преподавателям за группы СС; - об уменьшении общегодового объема учебно-тренировочной работы. | До 15 сентября | Ахмеров В.В. |
| 1.7 | Организация и составление графика прохождения медицинского осмотра в городском физкультурном диспансере | 2 раза в год | Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели |
| 1.8 | Провести инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, по охране жизни и здоровья детей. | сентябрь | Ахмеров В.В. тренеры-преподаватели |
| 2. Учебно-спортивная работа | | | |
| 2.1 | Составление расписания учебно-тренировочных занятий в соответствии с комплектованием | до 15 сентября | Ахмеров В.В. |
| 2.2 | Утвердить учебную программу на учебный год | сентябрь | Сафиуллина Ф.И. |
| 2.3 | Разработать: <ul style="list-style-type: none"> - график внутришкольного контроля; | В течение года | Ахмеров В.В. Минневалиев |

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------------|--|
| | <p>- план работы педагогического совета;</p> <p>-планы проведения родительских собраний;</p> <p>- график осуществления контрольных нормативов (приказ).</p> | | И.М. |
| 2.4 | Составить план спортивно-массовых мероприятий . | до 1 декабря 2015г. | тренеры-преподаватели Минневалиев И.М. |
| 2.5 | Провести соревнования среди учеников на первенство РДЮСАШ | Согласно календарного плана | Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели |
| 2.7 | Принять участие в соревнованиях на чемпионатах и первенствах района, города, Республики Татарстан, ПФО, России | В течение года | Ахмеров В.В., Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели |
| 2.10 | Провести контрольно-переводные испытания | Апрель-май | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. тренеры-преподаватели |
| 3. Воспитательная работа | | | |
| 3.1 | Провести собрания в группах НП-1 с повесткой дня: -выборы родительского комитета -выборы старост групп | 16 сентября | Тренеры-преподаватели |
| 3.2 | Разработать и обеспечить тренеров-преподавателей учебной документацией | сентябрь | Минневалиев И.М. |
| 3.3 | Информирование о результатах городских, областных, всероссийских соревнований, сдаче контрольных испытаний (размещение статей на сайте, в газетах и журналах, СМИ) | В течение года | Минневалиев И.М. тренеры-преподаватели |
| 3.4 | Публикация в средствах массовой информации для освещения материалов жизни школы | В течение года | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. |
| 3.5 | Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярное время | В течение года | Сафиуллина Ф.И. Ахмеров В.В. |

| | | | |
|-----|--|----------------|--|
| | | | Минневалиев И.М. Тренеры- преподаватели |
| 3.6 | Организовать посещение больших спортивных соревнований, проводимых в Казани | В течение года | Тренеры- преподаватели |
| 3.7 | Подвести итоги в группах за уч. год (результаты соревнований, повышение разрядов, результаты итогового тестирования) | май | Сафиуллина Ф.И. Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. Тренеры |

| Нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики | | | |
|---|---|----------------|---------------------------|
| 3.8 | Участие в митингах памяти, посвященных Дню Победы и Дню памяти и скорби | в течение года | тренеры- преподаватели |
| 3.9 | организация нравственного опыта постоянно в соблюдении требований; | | |
| 3.10 | единые требования ко всем спортсменам; | | |
| 3.11 | постановка перед спортсменами трудных задач, препятствий; | | |
| 3.12 | организация самоуправления в коллективе; | | |
| Нравственная стимуляция | | | |
| 3.13 | поощрение и наказание | в течение года | тренеры- преподаватели |
| 3.14 | обсуждение поступка коллективом; | | |
| 3.15 | авансирование доверием | | |
| 3.16 | моральная поддержка | | |

4. Финансово-хозяйственная работа

| | | | |
|-----|--|--|-----------------|
| 4.1 | Составить и утвердить тарификационный список | до 15 сентября | Ибатова З.И. |
| 4.2 | Подготовить проект годовой сметы | до 01 декабря | Ибатова З.И. |
| 4.3 | Производить инвентаризацию имущества | Сентябрь- октябрь. и по необходимости | Ибатова З.И. |
| 4.4 | Приобрести необходимый инвентарь | В течение года | Сафиуллина Ф.И. |

5. Медицинский контроль

Цель: раннее выявление любой патологии, своевременное принятие мер по реабилитации спортсменов

| | | | |
|------|---|----------------|---|
| 5.1. | Разработать график медицинского осмотра занимающихся по группам | до 20 сентября | Лавирко Н.Н. Тренеры- преподаватели |
| 5.2. | Организация своевременного прохождения медосмотра | По графику | Тренеры- преподаватели |
| 5.3. | Организация учета спортивного травматизма | По | Лавирко Н.Н. |

| | | | |
|------|---|----------------|-----------------------|
| | | необходимости | Тренеры-преподаватели |
| 5.4. | Осуществлять санитарный контроль мест занятий и соревнований. | постоянно | Администрация |
| 5.5 | Организовать медицинское наблюдение за перспективными учащимися | В течение года | тренеры-преподаватели |

6. Работа с педагогическими кадрами

Методическая работа.

Цели:

- оказать действенную помощь тренерам в улучшении организации обучения и воспитания учащихся.
 - обобщать и внедрять передовой опыт, повышать теоретический уровень и педагогическую квалификацию тренеров и руководства школы.

Задачи:

- совершенствовать учебные планы и образовательные программы;
- совершенствовать методики, повышать эффективность проведения занятий;
- совершенствовать существующие и внедрять новые формы, методы и средства обучения и воспитания, внедрять в учебный процесс передовой педагогический опыт, новые информационные технологии.

| | | | |
|------|--|----------------|-------------------------------------|
| 6.1 | Подготовка и утверждение учебной документации: <ul style="list-style-type: none"> годовые учебные планы индивидуальные планы план воспитательной работы расписание занятий | До 09 сентября | Сафиуллина Ф.И. Минневалиев И.М. |
| 6.2 | Утверждение сроков контрольно-переводных нормативов | До 01 декабря | Ахмеров В.В. |
| 6.3 | Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивной школы. | В течение года | Мальцева Е.В. |
| 6.4 | Подведение итогов за 1 полугодие | январь | Сафиуллина Ф.И. |
| 6.5 | Обобщение данных контрольно-переводных испытаний, обработка и анализ, изучение динамики роста спортивных результатов | В течение года | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. |
| 6.6 | Посещение курсов повышения квалификации руководителями школы и тренерами | В течение года | Администрация школы |
| 6.7 | Посещение конференций, методических семинаров, тематических консультаций, занятий творчески работающих тренеров | В течение года | Администрация школы |
| 6.8 | Изучение и внедрение передового педагогического опыта в практику | В течение года | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. |
| 6.9 | Подготовить документы на аттестацию работников РДЮСАШ | Согласно плана | Минневалиев И.М. |
| 6.10 | Осуществить контроль по прохождению аттестации на первую, высшую категорию работников РДЮСАШ в учебном году | В течение года | Ахмеров В.В. |
| 6.11 | Подготовить документацию о прохождении аттестации | апрель-май | Минневалиев И.М. |

| | | | |
|------|--|---------------|------------------|
| | на первую, высшую категорию работников РДЮСАШ в учебном году | | |
| 6.12 | Обновить стенд по аттестации работников РДЮСАШ | до 10 октября | Минневалиев И.М. |

7. Работа с родителями учеников РДЮСАШ

| | | | |
|-----|--|-----------------|-----------------------|
| 7.1 | Проведение родительских собраний в группах | Сентябрь май | Тренеры-преподаватели |
| 7.2 | Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 7.3 | Провести лекции и беседы для родителей о режиме питания и отдыха занимающихся, о роли родителей в учебно-тренировочном режиме учащихся и др. | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 7.4 | Провести собрание учеников РДЮСАШ | ноябрь | Минневалиев И.М. |

8. Контрольно-аналитическая деятельность

| | | | |
|-----|--|----------------|------------------|
| 8.1 | Анализ исполнения плана работы за прошедший учебный год | август | Ахмеров В.В. |
| 8.2 | Заслушивание отчетов заместителя директора по УВР, коррекция планов | В течение года | Ахмеров В.В. |
| 8.3 | Контроль исполнения должностных обязанностей сотрудников школы по ТБ, охране труда | В течение года | Минневалиев И.М. |
| 8.4 | Контроль своевременной выплаты заработной платы и отпускных | В течение года | Сафиуллина Ф.И. |
| 8.5 | Контроль своевременности прохождения медосмотра | В течение года | Лавирко Н.Н. |

9. Внутришкольный контроль

Цель:

- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающей личности, способной к реализации имеющегося творческого потенциала.
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений навыков, формирования необходимых качеств; подготовка ученика, как носителя установленной суммы знаний, умений и опыта; формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования

| Содержание контроля | Цель контроля | Формы контроля | Методы проведения контроля | Сроки проведения контроля | Ответственный за осуществление контроля | Выход |
|-------------------------------------|--|-----------------|----------------------------|---------------------------|---|------------------|
| Август | | | | | | |
| Комплектование групп всех отделений | Комплектование групп; Августовский учет детей от 7 до 18 лет; | Диагностический | Составление списков | Август | Ахмеров В.В. | Тренерский Совет |
| Сентябрь | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|--------------------------|----------------------------------|--|
| Уровень зрелости учащихся групп начального обучения | Выявление стартового начала | Диагностический | Тестирование, собеседование | Сентябрь | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. | Отчет тренеров на тренерском совете |
| Состояние календарно-тематического планирования | Установление соответствия календарно-тематического планирования учебным программам | Предупредительный | Проверка календарно-тематического планирования | Сентябрь (2-я неделя) | Минневалиев И.М. | Справка, методический совет |
| Состояние оформления журналов групп | Выявление: Правильности и своевременности заполнения групповых журналов, личных дел учащихся; Выполнения единых требований по ведению журналов | Предупредительный | Проверка документации | Сентябрь (2-я неделя) | Минневалиев И.М. Ахмеров В.В. | Инструктаж, информация, Тренерский совет |
| Уровень педагогической деятельности молодых (стаж работы до 3 лет) тренеров - преподавателей | Ознакомление с профессиональным и методическим уровнем педагогической деятельности молодых тренеров - преподавателей | Предупредительный | 1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий. 4. Наблюдение. | Сентябрь | Ахмеров В.В. | тренерский совет |

Октябрь

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|-------------------|--------------------------|------------------|---------------------------|
| Оформление групповых журналов | Выявление: Правильности и своевременности заполнения групповых журналов; Объективности выставления нормативов | Тематический | Проверка журналов | Октябрь (до 15 числа) | Минневалиев И.М. | Справка, Тренерский совет |
|-------------------------------|---|--------------|-------------------|--------------------------|------------------|---------------------------|

| | | | | | | |
|---|---|--------------|---|----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Подготовка учащихся учебно – тренировочных групп к итоговой аттестации | Выявление практической направленности и учебных занятий; организации повторения учебного материала | Фронтальный | Посещение учебных занятий; 2. Проверка документации 3. Анализ работы тренеров | Октябрь | Минневалиев И.М. | Справка, Тренерский совет |
| Подготовка к аттестации педагогов | Проверка документации: групповых журналов, календарно-тематического, планирования; работы по теме самообразования, обобщения АПО, распространения АПО, оформления портфолио | Персональный | 1. Собеседование. 2. Проверка документации 3. Посещение занятий. | Октябрь | Ахмеров В.В | Информация |
| Ноябрь | | | | | | |
| 1.Выполнение образовательной программы ДЮСАШ за 1-ю четверть. 2. Оформление групповых журналов | Выполнение календарно – тематического планирования в соответствии с программой Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в классных журналах; Объективности выставления оценок | Тематический | Проверка журналов, календарно-тематического планирования | Ноябрь (1-я неделя) | Ахмеров В.В. | Справка, педагогический совет |
| Состояние преподавания в группах УТГ | Изучение: Состояния организации и учебного процесса; Качества знаний и уровня успеваемости по предмету Качества самоподготовки | Предметный | 1. Собеседование. 2. Проверка документации 3. Посещение учебных занятий. | Ноябрь | Минневалиев И.М. | Справка, педагогический совет |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|
| | | учащихся в группах | | | | | |
| Состояние работы групп НП | Проверка: Наполняемости групп; Посещаемости учащихся групп; Выполнения режимных моментов | Тематический | 1. Посещение занятий; 2. Проверка документации тренеров | Ноябрь | Минневалиев И.М. | Справка, педагогический совет | |
| Декабрь | | | | | | | |
| Оформление журналов | Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах; | Тематический | Проверка журналов | Декабрь (до 15 числа) | Минневалиев И.М. | Информация, совещание при директоре | |
| Обеспечение техники безопасности на занятиях. | Проверка выполнения инструкций по охране труда, жизни и здоровья детей | Фронтальный | 1.Посещение 2.Проверка документации | Декабрь | тренеры-преподаватели | Справка, совещание при директоре | |

Январь

| | | | | | | |
|---------------------|--|--------------|-------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Оформление журналов | Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах | Тематический | Проверка журналов | Январь (до 15 числа) | тренера-преподаватели | Справка, совещание при директоре |
|---------------------|--|--------------|-------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|

Февраль

| | | | | | | |
|---|--|--------------|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Оформление журналов | Выявление: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах; | Тематический | Проверка журналов | Февраль (до 15 числа) | тренера-преподаватели | Справка, совещание при директоре |
| Подготовка учащихся к итоговой аттестации | Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала | Фронтальный | 1.Посещение учебных занятий; 2. Проверка документации; 3. Анализ | Февраль | тренера-преподаватели | Справка, Тренерский совет |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------|--|--|--|
| | | | | работы | | | |
|--|--|--|--|--------|--|--|--|

Март

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------|--|-----------------------|------------------|----------------------------------|
| | Ведение журналов | Выявление: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах; | Тематический | Проверка журналов | Март (до 15 числа) | Минневалиев И.М. | Справка, Тренерский совет |
| | Сохранение и укрепление здоровья учащихся | Изучение условий, обеспечивающих их сохранность здоровья учащихся | Фронтальный | 1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий, соревнований | Март | Минневалиев И.М. | Информация, педагогический совет |

Апрель

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------|-------------------|-------------------------|--|---------------------------|
| | Оформление журналов | Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах; | Тематический | Проверка журналов | Апрель (до 15 числа) | | Справка, Тренерский совет |
| | Подготовка учащихся к итоговой аттестации | Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала | Фронтальный | Анализ работ | Апрель | | Справка, Тренерский совет |

Май

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------|--|-----|----------------------------------|--|
| | Оформление журналов | Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах; | Тематический | Проверка журналов | Май | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. | |
| | Выполнение образовательной программы школы за учебный год | Установление соответствия выполнения календарно-тематического планирования | Тематический | Проверка журналов, календарно-тематического планирования | Май | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. | |

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|-------------|---|-----|-------------------------------------|
| | | программе | | | | |
| | Состояние воспитательной работы | Проверка выполнения индивидуальных планов воспитательной работы; Анализ уровня воспитанности и учащихся | Фронтальный | Проверка документации тренеров - преподавателей Анкетирование; Социометрия; | Май | Ахмеров В.В. Минневалиев И.М |

Календарный учебный график ГБУ ДО РДЮСАШ на учебный год

Организация образовательного процесса в ГБУ ДО «РДЮСАШ» (далее - Учреждение) регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий.

1. Продолжительность учебного года

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 52 недель (40 недель - в условиях ГБУ ДО РДЮСАШ и дополнительно 12 недель - в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки). До 01 октября проводится комплектование тренировочных групп. Для групп укомплектованных первого октября учебный год продолжается в течение 48 недель (36 недели – в условиях ГБУ ДО «РДЮСАШ» и дополнительно 12 недель — в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки). Окончание учебного года – 31 августа.

2. Продолжительность тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с действующим расписанием с понедельника по субботу.

Занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

Продолжительность тренировочного занятия составляет 45 минут, перерыв не менее 10 минут, перерыв между тренировочными занятиями в группах не менее 10 минут. Для обеспечения проветривания помещения и влажной уборки между сменами занятий предусматривается перерыв не менее 30 мин. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах (в академических часах):

на спортивно-оздоровительной этапе – 2 часа;

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-март. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Текущий контроль усвоения содержания разделов программы учащимися проводится в течение учебного года.

Основными формами тренировочного процесса в каникулярный период являются тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. Режим работы учреждения

Для административных работников Учреждения установлена пятидневная рабочая неделя (понедельник-пятница) с 9.00 до 17.00 (12.30- 13.30 – обеденный перерыв).

Для тренерско-преподавательского состава режим работы установлен согласно действующему расписанию занятий.

4. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся не реже 2-х раз в год.

5. Регламент административных совещаний

Педагогический совет – не реже 4 раз в год;

Наблюдательный совет – не реже 4 раза в год;

Совещания при директоре – еженедельно (среда).