

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

«ПРИНЯТО»
Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-
Петербурга "ЦФКСиЗ"

(протокол от 19.12.2025 №6)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"

_____ Д.И. Сизов
_____ 2025 г.

(приказ от 24.12.2025 № 1180)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (ПЛАВАНИЕ)**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап спортивного совершенствования – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Автор разработчик: инструктор-методист
Ковалева В.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1.	Характеристика вида спорта лиц с поражением ОДА. Характеристика дисциплин по виду спорта.....	4
1.2.	Особенности вида спорта лиц с поражением ОДА. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки.....	6
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1.	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.....	7
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА.....	9
2.3.	Режимы тренировочной работы.....	13
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	15
2.5.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
2.6.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	17
2.8.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	20
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21
2.10.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	22
2.11.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	23
2.12.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	24
2.13.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	25
2.14.	Структура годичного цикла.....	26
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	29
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	39
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.....	39
3.5.	Организация психологической подготовки спортсменов.....	42
3.6.	План работы по психологической подготовке.....	44
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	45
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	46
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	49
3.10.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	50
3.11.	Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.....	59
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	60

4.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для дисциплины плавание.....	61
4.3.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для дисциплины плавание.....	62
4.4.	Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для дисциплины плавание.....	63
4.5.	Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений.....	65
4.6.	Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки.....	68
4.7.	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.....	69
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	70
5.1.	Список литературных источников.....	70
5.2.	. Перечень аудиовизуальных средств.....	72
5.3.	Интернет-ресурсы.....	72

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (далее - Программа) государственного бюджетного учреждения детско-юношеского центра «ЦФКСиЗ» Московского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд округа и России.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке.

Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта лиц с поражением ОДА. Характеристика дисциплин по виду спорта

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с поражением ОДА) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над собой

«несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация высоких человеческих возможностей. Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно- двигательного аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.).

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

Стили плавания в бассейне в спортивном плавании существуют 4 стиля:

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

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

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

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

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

1.2. Особенности вида спорта лиц с поражением ОДА. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по Программе, включают:

- наличие инвалидности и ограниченных возможностей здоровья (указанных ниже);
- медицинские показания и рекомендации.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале спортивного сезона).

Функциональная группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

- детский церебральный паралич; спинномозговая травма; ампутация или порок развития;
- двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);
- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;

- двусторонняя ампутация плеч; ампутация четырех конечностей;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

Функциональная группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями:

- детский церебральный паралич; спинномозговая травма; ампутация или порок развития;
- одной верхней конечности выше локтевого сустава;
- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- двусторонняя ампутация предплечий.

Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

Функциональная группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

Ахондроплазия (карлики);

- детский церебральный паралич;
- высокая ампутация двух нижних конечностей; ампутация или порок развития;
- одной нижней конечности ниже коленного сустава;
- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;
- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;
- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);

Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Порядок приема поступающих по Программе, а также формы отбора и их содержание Учреждение разрабатывает самостоятельно. Примерные нормативы для зачисления кандидатов на этапы начальной подготовки до и свыше года, а также на тренировочные этапы начальной специализации (1-2 годы) и углубленной специализации (3-4 годы) по культивируемым в учреждении дисциплинам спорта лиц с ПОДА приведены в таблицах ниже.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет.

Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения высоких результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются высокие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и

формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

-рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;

-строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

-одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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

Краткая характеристика этапов подготовки

Этап начальной подготовки (НП)

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Основные задачи: социальная адаптация, физкультурно- оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (Т)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Этот этап состоит из двух этапов подготовки.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико- тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, накопление соревновательного опыта.

Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта слепых и составляет:

на этапе начальной подготовки – 2года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 6 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 5 лет.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта ПОДА, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для дисциплины плавание:

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься плаванием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.3.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА

Дисциплина –плавание (мужчины) (I функциональная группа)

Таблица № 2.1

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (Т) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (%)
Общая физическая подготовка (%)	34	30	24
Специальная подготовка (%)	19	21	26
Техническая подготовка (%)	35	35	32
Тактическая подготовка (%)	2	3	4
Психологическая подготовка (%)	1	4	3
Теоретическая подготовка (%)	2	4	3
Участие в спортивных соревнованиях	3	1	4
Инструкторская и судейская практика (%)	2	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4

Дисциплина –плавание (мужчины) (II функциональная группа)

Таблица № 2.2

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (УТ) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (%)
Общая физическая подготовка (%)	34	30	23
Специальная подготовка (%)	18	23	26
Техническая подготовка (%)	30	29	27
Тактическая подготовка (%)	2	2	2
Психологическая подготовка (%)	5	4	4
Теоретическая подготовка (%)	5	5	4

Участие в спортивных соревнованиях	2	2	4
Инструкторская и судейская практика (%)	2	3	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4

Дисциплина –плавание (мужчины) (III функциональная группа)

Таблица № 2.3

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (УТ) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (%)
Общая физическая подготовка (%)	29	22	18
Специальная подготовка (%)	22	24	30
Техническая подготовка (%)	33	34	29
Тактическая подготовка (%)	2	2	2
Психологическая подготовка (%)	4	5	3
Теоретическая подготовка (%)	4	4	3
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3
Инструкторская и судейская практика (%)	2	3	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	6

Дисциплина –плавание (женщины) (I функциональная группа)

Таблица № 2.4

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (УТ) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (%)
Общая физическая подготовка (%)	32	25	20
Специальная подготовка (%)	19	26	31
Техническая подготовка (%)	29	25	23
Тактическая подготовка (%)	2	2	2
Психологическая подготовка (%)	5	6	6
Теоретическая подготовка (%)	7	7	5
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2
Инструкторская и судейская практика (%)	2	3	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	6

Дисциплина –плавание (женщины) (II функциональная группа)

Таблица № 2.5

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (УТ) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (%)
Общая физическая подготовка (%)	39	32	24
Специальная подготовка (%)	16	24	30
Техническая подготовка (%)	26	24	22
Тактическая подготовка (%)	2	2	2

Психологическая подготовка (%)	5	5	4
Теоретическая подготовка (%)	6	5	4
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2
Инструкторская и судейская практика (%)	2	3	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	6

Дисциплина –плавание (женщины) (III функциональная группа)

Таблица № 2.6

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-Тренировочный этап (УТ) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (%)
Общая физическая подготовка (%)	40	35	27
Специальная подготовка (%)	20	27	32
Техническая подготовка (%)	25	21	19
Тактическая подготовка (%)	1	2	2
Психологическая подготовка (%)	4	3	3
Теоретическая подготовка (%)	4	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3
Инструкторская и судейская практика (%)	2	3	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	6

2.3. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении 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 учреждения и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки (планам самостоятельной работы).

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.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА

*Дисциплина – плавание (I функциональная группа)
(мужчины)*

Таблица 3.1

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	1	5
	2	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8
	2,3,4,5,6	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	14
	2,3,4,5	16

*Дисциплина – плавание (II функциональная группа)
(мужчины)*

Таблица 3.2

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	1	6
	2	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1,2,3,4,5,6	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1,2,3,4,5	15-17

*Дисциплина – плавание (III функциональная группа)
(мужчины)*

Таблица 3.3

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/ неделю)
Этап начальной подготовки	1	8
	2	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10
	2,3,4,5,6	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	17
	2,3,4,5	20

*Дисциплина – плавание (I функциональная группа)
(женщины)*

Таблица 3.4

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/ неделю)
Этап начальной подготовки	1	5
	2	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8
	2,3,4,5,6	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	14
	2,3,4,5	16

*Дисциплина – плавание (II функциональная группа)
(женщины)*

Таблица 3.5

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/ неделю)
Этап начальной подготовки	1	6
	2	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8
	2,3,4,5,6	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	15
	2,3,4,5	17

*Дисциплина – плавание (III функциональная группа)
(женщины)*

Таблица 3.6

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/ неделю)
Этап начальной подготовки	1	8
	2	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10
	2,3,4,5,6	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	17
	2,3,4,5	20

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются

участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в

отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *подготовительные соревнования*, основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта лиц с поражением ОДА представлены в таблице № 4.

2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)

Таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки (НП)	Учебно-Тренировочный этап (УТ)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1	3	5
Отборочные	1	1	2
Основные	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 5).

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета следования к месту проведения учебно-тренировочный мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийский спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух		-

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спорте лиц с поражением ОДА от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Дисциплина – плавание (I функциональная группа) (мужчины, женщины)

Таблица №6.1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728

Дисциплина – плавание (II функциональная группа) (мужчины, женщины)

Таблица № 6.2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936

Дисциплина – плавание (III функциональная группа) (мужчины, женщины)

Таблица № 6.3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранной дисциплиной по виду спорта лиц с поражением ОДА.

Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по выбранной дисциплине спорта лиц с поражением ОДА и указанных в таблицах № 1.1- 1.3 настоящей Программы.

Возраст спортсменов определяется датой рождения и является минимальным для зачисления в группы этапов спортивной подготовки.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Психофизические требования.

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

Психофизические состояния, которые возникают у спортсменов в спортивной деятельности:

Монотония – означает однообразие. Она сопровождается чувством скуки, падением интереса к выполняемой работе. Различают три формы монотонии:

Неуверенность

Феномен «уверенность-неуверенность» характеризует процесс оценки ситуации, т. е. связан с информативной сферой психической деятельности, а не с эмоциональной. Причиной неуверенности являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи, недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха, а также неуспеха; борьба мотивов, например, хотения и долженствования. Неуверенность возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями. Такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью.

Утомление

Состояние утомления возникает при длительной и интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать необходимую интенсивность и качество работы. Одно из первых признаков утомления – это чувство усталости, которое затем сменяется чувством бессилия, понижение уверенности в собственных силах и возможности довести начатое дело до конца.

Ухудшается внимание.

Переутомление

Очень негативное по последствиям состояние, требующее незамедлительного отдыха и восстановления сил.

Страх

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, который может повлечь за собой успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса.

Различается три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма – астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи. Вторая форма – паника. Третья форма – боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности.

Поведение человека при различных формах страха различно. В сложных ситуациях влияние страха будет зависеть от характера доминирующей привычки, возникающей в данной ситуации.

Тревожность. Тревожность может возникать как в тренировочной деятельности, так и в предсоревновательной. Оно сопровождается: расстройством кожно-гармонических реакций, нарушением дыхательного цикла, замедленными двигательными действиями.

Таким образом, когда говорят о тех особенностях психики, которые определяют эффективность спортивной деятельности, подразумевают наличие специальных способностей. Их необходимо определять в первую очередь в целях отбора. При отборе следует обращать внимание на свойства личности спортсмена, его нравственные качества. Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- Оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием (суточными) и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных ЦСП на выполнение государственного задания в текущем году.

Требования к кадрам учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Тренер» (Приказ Минтруда России от 28.03.2019 №191-н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер», в соответствии с пунктом 16 Правил разработки и утверждения профессиональных стандартов, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г № 23»), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых

осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета,
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 7.1-7.3);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 8.1-8.4);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

2.10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Плавание:

I, II, III функциональная группа мужчины, женщины

Таблица № 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
2.	Плавательный тренажер для тренировок в воде	штук	6
3.	Средства спасения (круг, шест, флаг, поплавки)	комплект	1
4.	Плавательная доска	штук	12
5.	Плавательные поплавки - вставки для ног	штук	6
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12)	комплект	3
8.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Зеркало настенное (06х2 м)	штук	6
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Настенный секундомер	штук	2
13.	Весы	штук	1
14.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
15.	Электромегафон	комплект	1
16.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
17.	Ласты	комплект	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	Комплект	3
19.	Перекладина гимнастическая	штук	3
20.	Рация	штук	2
21.	Стенка гимнастическая	штук	3
22.	Термометр для воды	штук	1
23.	Тормозной пояс	штук	6
24.	Трубка для плавания	штук	6
25.	Хронометраж электронный	комплект	1
26.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1

	разного веса		
27.	Эспандер ленточный	Штук	6

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с ПОДА, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки тренер использует спортивные залы, (находящиеся в оперативном пользовании учреждения), оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

Плавание:

I, II, III функциональные группы мужчины, женщины

2.11. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
10.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
11.	Костюм	штук	на	-	-	1	2	1	1

	спортивный тренировочный		обучающегося						
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
16.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп (таблица № 9.1-9.5)

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Количественный состав группы спортивной подготовки

Дисциплина – плавание

Таблица № 9.1

Этап подготовки	Количество спортсменов в группе		
	минимальное соответствии требованиями ФССП	в функциональн ые с группы	максимальное
НП: до года	10	III	15
	8	II	
	3	I	
Свыше года	8	III	12
	6	II	
	2	I	
Т: До года	6	III	10
	5	II	
	2	I	
Второй год	5	III	10
	4	II	

	2	I	
Третий и последующий годы	4	III	8
	3	II	
	1	I	
ССМ	3	III	6
	2	II	
	1	I	

Дисциплина – плавание

Таблица № 9.2

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Минимальный возраст (лет)	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд (звание)
НП	7	1,2	выполнение нормативов по ОФП и - СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Т	9	1,2,3,4,5,6	выполнение нормативов по ОФП и - СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	
ССМ	13	1,2,3,4,5	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	КМС

2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.14. Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов определяется

- задачами, поставленными в годичном цикле (спортивный сезон);
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки -

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Основная задача **подготовительного** периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Основная задача **соревновательного периода** - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранной дисциплине по виду спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной

и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей дисциплин по виду спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Задача **переходного периода** – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их

спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных

возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно- соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы — это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного

микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Организационно-методические указания

Эффективность тренировочных занятий зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки.

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой.

В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей спортсменов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годовичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения упражнения, в принятии тактических решений. Это следует

учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки спортсменов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и

психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на спортсменов и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов.

При проведении занятий в выбранной дисциплине по виду спорта лиц с поражением ОДА спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Прежде чем приступить к изучению основ подготовки спортсмена, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий выбранной дисциплиной по виду спорта лиц с поражением ОДА. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения занятий и мерами безопасности при обращении с инвентарем, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения занятий и меры безопасности при обращении с инвентарем.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами группы проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Нормативы объема тренировочных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации спортсмена и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Примерный годовой план тренировочных занятий по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА, представлен в таблице № 10.1-10.5.

*Дисциплина – плавание
(I функциональная группа; мужчины)*

Таблица №10.1

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Начальный этап (НП)				Учебно-тренировочный этап (УТ)								Этап совершенствования спортивного мастерства			
						Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3,4 год		5,6 год		1 год		2,3,4,5 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Общая физическая подготовка	46	18	56	18	70	17	88	17	97	17	108	17	109	15,0	125	15,0
2.	Специальная физическая подготовка	32	12	38	12	75	18	94	18	103	18	114	18	175	24,0	200	24,0
3.	Техническая подготовка	91	35	110	35	138	33	172	33	189	33	205	33	218	30,0	250	30,0
4.	Тактическая подготовка	3	1	3	1	8	2	10	2	12	2	13	2	15	2,0	17	2,0
5.	Психологическая подготовка	21	8	25	8	25	6	32	6	33	6	37	6	44	6,0	50	6,0
6.	Теоретическая подготовка	26	10	31	10	30	7	36	7	40	7	43	7	36	5,0	41	5,0
7.	Спортивные соревнования	5	2	6	2	8	2	10	2	13	2	13	2	15	2,0	17	2,0
8.	Интегральная подготовка	5	2	6	2	12	3	16	3	17	3	19	3	36	5,0	41	5,0
9.	Восстановительные мероприятия	31	12	37	12	50	12	62	12	68	12	72	12	80	11,0	91	11,0

Общее количество часов в год	260	100	312	100	416	100	520	100	572	100	624	100	728	100	832	100
Количество часов в неделю	5		6		8		10		11		12		14		16	

*Дисциплина – плавание
(II функциональная группа; мужчины)*

Таблица №10.2

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Начальный этап (НП)				Учебно-тренировочный этап (УТ)								Этап совершенствования спортивного мастерства			
						Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3,4 год		5,6 год		1 год		2,3,4,5 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Общая физическая подготовка	88	28	103	28	105	25	130	25	143	25	156	25	156	20,0	177	20,0
2.	Специальная физическая подготовка	50	16	58	16	95	23	120	23	131	23	145	23	195	25,0	221	25,0
3.	Техническая подготовка	93	30	110	30	108	26	135	26	149	26	162	26	195	25,0	221	25,0
4.	Тактическая подготовка	6	2	7	2	8	2	11	2	12	2	12	2	16	2,0	18	2,0
5.	Психологическая подготовка	16	5	18	5	18	4	20	4	23	4	25	4	31	4,0	35	4,0
6.	Теоретическая подготовка	16	5	18	5	21	5	26	5	28	5	31	5	31	4,0	35	4,0
7.	Спортивные соревнования	6	2	7	2	8	2	11	2	12	2	12	2	31	4,0	35	4,0

8.	Интегральная подготовка	6	2	7	2	12	3	15	3	17	3	19	3	47	6,0	53	6,0
9.	Восстановительные мероприятия	31	10	36	10	41	10	52	10	57	10	62	10	78	10,0	89	10,0
Общее количество часов в год		312	100	364	100	416	100	520	100	572	100	624	100	780	100	884	100
Количество часов в неделю		6		7		8		10		11		12		15		17	

*Дисциплина – плавание
(III функциональная группа; мужчины)*

Таблица №10.3

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Начальный этап (НП)				Тренировочный этап (УТ)								Этап совершенствования спортивного мастерства			
						Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3,4 год		5,6 год		1 год		2,3,4,5 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Общая физическая подготовка	158	38	178	38	166	32	200	32	216	32	232	32	212	24,0	250	24,0
2.	Специальная физическая подготовка	66	16	80	16	120	23	143	23	155	23	168	23	248	28,1	291	28,0
3.	Техническая	92	22	103	22	115	22	138	22	148	22	160	22	177	20,1	208	20,

	подготовка																
4.	Тактическая подготовка	8	2	9	2	10	2	13	2	14	2	15	2	18	2,0	21	2,0
5.	Психологическая подготовка	17	4	17	4	16	3	18	3	20	3	22	3	26	2,9	31	3,0
6.	Теоретическая подготовка	17	4	17	4	21	4	25	4	27	4	30	4	26	2,9	31	3,0
7.	Спортивные соревнования	8	2	9	2	10	2	13	2	14	2	15	2	44	5,0	52	5,0
8.	Интегральная подготовка	8	2	9	2	16	3	18	3	20	3	22	3	71	8,0	83	8,0
9.	Восстановительные мероприятия	42	10	46	10	46	9	56	9	62	9	64	9	62	7,0	73	7,0
Общее количество часов в год		416	100	468	100	520	100	624	100	676	100	728	100	884	100	1040	100
Количество часов в неделю		8		9		10		12		13		14		17		20	

*Дисциплина – плавание
(I функциональная группа; женщины)*

Таблица №10.4

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Начальный этап (НП)				Учебно-тренировочный этап (УТ)								Этап совершенствования спортивного мастерства			
						Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3,4 год		5,6 год		1 год		2,3,4,5 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Общая физическая подготовка	42	16	50	16	56	14	72	14	80	14	87	14	95	13,0	108	12,9
2.	Специальная физическая подготовка	39	15	47	15	90	22	115	22	126	22	137	22	196	26,9	225	27,1
3.	Техническая подготовка	90	35	110	35	128	31	161	31	178	31	194	31	204	28,0	233	28,0
4.	Тактическая подготовка	5	2	6	2	8	2	11	2	12	2	13	2	14	1,9	17	2,1
5.	Психологическая подготовка	21	8	25	8	32	6	31	6	35	6	37	6	44	6,1	50	6,0
6.	Теоретическая подготовка	21	8	25	8	29	7	36	7	40	7	44	7	37	5,1	41	4,9
7.	Спортивные соревнования	5	2	6	2	8	2	11	2	12	2	13	2	14	1,9	17	2,1
8.	Интегральная подготовка	5	2	6	2	13	3	16	3	17	3	19	3	37	5,1	41	4,9
9.	Восстановительны е мероприятия	32	12	37	12	52	13	67	13	75	13	80	13	87	12,0	100	12,0
Общее количество часов в		260	100	312	100	416	100	520	100	572	100	624	100	728	100	832	100

год																	
Количество часов в неделю	5		6		8		10		11		12		14		16		

*Дисциплина – плавание
(III функциональная группа; женщины)*

Таблица №10.5

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Начальный этап (НП)				Учебно-тренировочный этап (УТ)								Этап совершенствования спортивного мастерства			
						Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3,4 год		5,6 год		1 год		2,3,4,5 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Общая физическая подготовка	150	36	166	36	166	32	200	32	220	32	233	32	221	24,0	250	24,0
2.	Специальная физическая подготовка	75	18	84	18	124	24	150	24	155	24	175	24	256	29,0	302	29,0
3.	Техническая подготовка	95	23	106	23	110	21	131	21	135	21	152	21	168	19,0	197	19,0
4.	Тактическая подготовка	4	1	4	1	10	2	12	2	16	2	15	2	18	2,0	21	2,0
5.	Психологическая подготовка	17	4	22	4	16	3	19	3	22	3	22	3	26	3,0	31	3,0
6.	Теоретическая подготовка	17	4	23	4	16	3	19	3	22	3	22	3	26	3,0	31	3,0
7.	Спортивные	8	2	9	2	10	2	12	2	14	2	15	2	26	3,0	31	3,0

	соревнования																
8.	Интегральная подготовка	8	2	9	2	16	3	19	3	22	3	22	3	63	7,0	73	7,0
9.	Восстановительные мероприятия	42	10	45	10	52	10	62	10	70	10	72	10	89	10,0	104	10,0
Общее количество часов в год		416	100	468	100	520	100	624	100	676	100	728	100	884	100	1040	100
Количество часов в неделю		5		8		9		10		12		13		14		17	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на паралимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- Возраст спортсмена;
- Стаж занятий в выбранной дисциплине по виду спорта лиц с поражением ОДА;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль

Готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности вовремя тренировочного занятия;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, скорости, ловкости,

координированности, произвольном расслаблении;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-педагог может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-педагог может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях (если спортсмен имеет физиологические данные чтобы писать).

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Врачебный контроль

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в спорт. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратко временных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические, - так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью спортсмена в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное применение допингов,

особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

- сердечно-сосудистой;
- эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;
- иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;
- нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);
- прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

3.5. Организация психологической подготовки спортсменов

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику дисциплин по виду спорта лиц с поражением ОДА и основываясь на следующих педагогических принципах:

- сознательности – спортсмен осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику,
- интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.
- При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплин по виду спорта лиц с поражением ОДА и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:
 - создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
 - формирование у спортсменов мотивации достижений;
 - применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
 - формирование уверенности у спортсмена в реализации его возможностей;
 - изучение спортсменами приемов самоконтроля и саморегуляции;
 - управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
 - определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
 - освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств занимающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые *средства* психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах,

которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

3.6. План работы по психологической подготовке

Таблица 11

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы

подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико- биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются

требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	-	Тренер	1 раз в месяц

	«Запрещенный список»)			
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального этапа. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

На этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

На учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;

- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на тренировочное занятие в первые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высоких разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего

привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, изучить основные технические элементы и приемы. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила

соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивного учреждения.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Наблюдение за проведением занятий спортсменами групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в физкультурный ВУЗ.

3.10. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение

функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, соответствующих культивируемым Учреждением дисциплинам.

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно- силовые – быстроту их сокращения.

Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных

упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы.

Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Основные упражнения для развития выносливости:

- ходьба, бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание;
- адаптированные спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей ит.п.;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Основные упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой, сидя ит.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- ряд других упражнений на гимнастической скамейке, стенке, положении лежа на полу.

Развитие ловкости

Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую

зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Основные упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360°
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально- подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на изучение спортсменами техники движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту,

выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитографирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения.
- Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранной дисциплины по виду спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями

соревнований.

Главное средство изучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные (словесные)* - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого- педагогические упражнения. Методы психологической подготовки так же делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Основными формами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого- педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный

«боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, изучение приемов самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов, воспитании спортивного интеллекта, способности

К саморегуляции, улучшению взаимодействия в команде, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции (овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок), специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению, развитие мотивации на достижение высоких спортивных достижений, формирование уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого- педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно- психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
- магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин.

3.11. Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из спортсменов. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться высоких показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения упражнений в целом в избранном виде, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х - летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов

подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многое уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности. Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для спортсмена- мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человек отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга; воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;
- навыки, их формирование; привычки;
- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке; углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена;
- умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах по виду спорта лиц с поражением ОДА

Критерий – признак, по которому производится оценка качества деятельности. Критерием для характеристики уровня развития двигательных качеств, двигательных навыков и технического совершенства спортсменов, является основанное на педагогическом подходе тестирование двигательной подготовленности и физического состояния спортсменов, которое включает измерение и оценку результатов деятельности.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физические качества, необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

В тренировочном процессе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), быстрота, ловкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Уровень развития выносливости оказывает наибольшее влияние на физическое состояние человека.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи.

Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры. Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА отражена в таблице № 13.

*Таблица
№13*

4.2 Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лиц с поражением ОДА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния на отбор
Дисциплина-плавание	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для дисциплины плавание

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
I функциональная группа				
1.	И.П – лежа на спине. Маховые движения рук	с	Не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество о раз	максимальное	
II функциональная группа				
1.	И.П – лежа на спине. Маховые движения рук	с	Не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	Количество о раз	Не менее	
			1	
3.	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество о раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество о раз	Не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество о раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество о раз	Не менее	
			1	
III функциональная группа				
1.	И.П – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	Не менее	
			1	

2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее
			1
3.	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1

Сокращение, используемое в таблице:
«И.П.» – исходное положение.

4.3. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для дисциплины плавание

Таблица №14.2

п/п	№	Упражнения	Един ица измерения	Норматив	
				мужчи ны	женщин ы
I функциональная группа					
1.		И.П – лежа на спине. Имитация плавательных движений на суше	с	Не менее	
				45,0	40,0
2.		Плавание 25 м (за минимальное время)	Коли чество раз	Не менее	
				1	
3.		И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Коли чество раз	максимальное	
4.		И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Коли чество раз	максимальное	
II функциональная группа					
1.		Плавание 50 м (за минимальное время)	Коли чество раз	Не менее	
				1	
2.		И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Коли чество раз	максимальное	
3.		И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Коли чество раз	Не менее	
				1	
4.		Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Коли чество раз	максимальное	
5.		И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Коли чество раз	максимальное	

6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
III функциональная группа			
1	Плавание 100 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее
			1
2	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное
3	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
5	И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

4.4. Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для дисциплины плавание

Таблица №14.3

п/п	№ Упражнения	Едини ца измерения	Норматив	
			мужчин ы	женщин ы
I функциональная группа				
1	И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количе ство раз	максима льное	-
2	И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количе ство раз	-	максима льное
3	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количе ство раз	Не менее 1	
4	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	Количе ство раз	максимальное	
II функциональная группа				
1	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг.	Количе ство раз	максима льное	-
2	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количе ство раз	-	максима льное

3	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
4	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	Не менее 1
5	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
7	И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	Количество раз	максимальное
8	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
III функциональная группа			
1	Плавание 200 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	Не менее 1
3	И.П – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг.	Количество раз	максимальное
4	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
6	И.П – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное
7	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

4.5. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической)

выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Кистевая динамометрия (для оценки силы мышц сгибателей- разгибателей кисти).

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

Бег на 1000/ 600/ 400/ 300/ 150/ 100/ 60/ 30 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу, только на длительных дистанциях).

Критерием служит время бега.

Жим гантелей в положении лежа (для оценки общей силы).

Выполняется упражнение лежа на спине на плоской скамье, ноги стоят на полу, держать гантели необходимо в каждой руке только за пределами плеч. Локти должны быть согнуты чуть более 90 градусов. Ваши ладони должны находиться в положении «ладони вниз», а это означает, что они обращены к нижней части тела.

Нужно мощно поднять гантели к потолку, напрягая грудные мышцы и разводя локти, остановиться, когда руки будут выпрямлены. Затем медленно вернуться к началу и повторить.

Не забывайте вдыхать на спуске и выдыхать с силой на подъеме каждого повторения.

Ошибки:

- 1) ноги должны быть всегда неподвижны во время упражнения;
- 2) нельзя останавливаться и делать передышки;
- 3) следить за правильным положением локтей и ладоней.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Многоскок (для оценки силовой выносливости).

При отталкивании необходимо полностью выпрямлять толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загребающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

Ошибки:

- 1) постановка ноги на пятку;
- 2) слабое проталкивание вперед;
- 3) втыкание ноги под себя.

Критерием служит максимальное количество метров за определенное количество повторений.

Прыжок в длину с места (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно

поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Ошибки:

1) запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.

Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (для оценки силовых способностей).

Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемой выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук.

Ошибки:

1) Запрещаются движения в тазобедренном и коленных суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

Жим гантелей в положении лежа на спине (для оценки силовых способностей). Для начала необходимо принять правильное положение на спортивной скамье:

Возьмите отягощения в обе руки и сядьте на край скамьи;

1. Теперь плавным движением опустите корпус на лежак и плотно прижмитесь к нему спиной;

Ногами упритесь в пол – это главная опора;

Расположите руки с гантелями на уровне плечевого пояса;

2. Теперь медленными движениями без рывков поднимите снаряды над головой (при этом руки четко расположены над плечами);

3. Сделайте небольшую задержку дыхания и, напрягая мышцы груди, медленно опустите руки с гантелями вниз;

Не теряя напряжение в мышцах, верните снаряды вверх;

На вдох выполняйте движение вверх, на выдохе–возвращайте вес в нижнюю точку.

Ошибки:

1) упражнение необходимо выполнять без рывков;

2) следить за расположением гантелей на уровне плечевого пояса;

3) следить за тем, чтоб ноги не болтались, а постоянно упирались в пол.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных повторений.

Бросок (метание) мяча в цель (для оценки скоростно-силовых способностей)

При метании в горизонтальную цель техника заключается в следующем: необходимо стать левым (правым) боком к цели в положении ноги на ширине плеч, ступни параллельно, правая рука поднята вверх над правым плечом и несколько отведена вправо, взгляд направлен на цель. Из этого исходного положения повернуться грудью в направлении броска, одновременно массу тела перенести на левую (правую) ногу, правую (левую) при этом поставить на носок и повернуть пятку наружу. Руку с мячом согнуть в локте примерно под углом 120 градусов, кисть повернуть ладонью влево. Не задерживаясь в этом положении, выполнить бросок, поворачивая при этом кисть руки с мячом ладонью вперед и хлестообразным движением опуская ее вниз. После выпуска мяча, сгибая

левую (правую) ногу в колене, наклонить туловище вперед и повернуть налево (направо).

Ошибки:

- 1) следить за правильной стойкой (ноги на ширине плеч);
- 2) следить за правильным движением руки.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров), на которое спортсмен выполнил бросок.

Жим штанги в положении лежа на спине (для оценки силовых способностей).

Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение - штанга удерживается строго на вытянутых руках. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки.

Ошибки:

- 1) неправильный хват;
- 2) при выполнении упражнения таз от скамьи отрываться не должен, поясницу вверх не прогибать.

Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений

Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках

(оценка силовой выносливости)

Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Ошибки:

- 1) следить сгибанием рук при опускании в упор;
- 2) следить за полным выпрямлением рук в конце упражнения;
- 3) фиксировать в конце упражнения положение упора.

Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.

Вставание со штангой из полуприседа (оценка силовой выносливости).

Ставим ноги на ширине плеч, локти должны при всем этом быть отведены назад, лопатки согнуты, мышцы спины напряжены.

Прежде чем опускаться вниз, нужно сделать глубокий вдох. Вдохнув начинаю потихоньку (медленно) под контролем опускаться (приседать) до параллели ваших бедер с полом. Самое главное в этом движение (приседы) чтобы колени не выходили за носки. На выходе из приседа (в положении верх, когда вы уже поднимаетесь из приседа) делаете выдох. Спина на протяжении всего движения должна быть прогнута. Голова (взгляд) должна быть направлен строго вперед. Во время приседания необходимо отводить таз слегка назад.

Ошибки:

- 1) следить за правильной стойкой: ноги на ширине плеч;
- 2) приседание должно быть медленным;
- 3) при выполнении приседания колени не должны выходить за носки;
- 4) спина на протяжении всего движения должна быть прогнута
- 5) голова должна быть направлена строго вперед.

Критерием оценки служит максимальное количество веса на штанге за одно выполнение.

4.6. Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки

Видами контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической, теоретической подготовки являются текущий, итоговый, оперативный контроль.

Текущий контроль – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования

спортивных достижений спортсменов при освоении программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий. Цель текущего контроля – определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;
- определения эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;

уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

Формами текущего контроля являются:

- Контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;
- Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчисления спортсменов из ЦПП.

Задачи итогового контроля:

- определение фактического уровня подготовленности спортсменов по каждому разделу программы подготовки;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА;
- перевод спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

Формы итогового контроля:

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов) – контрольные переводные нормативы;
- теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, паралимпийского движения, избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования;
- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения спортсменами программ спортивной подготовки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

4.7. 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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по дисциплинам вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по дисциплинам по виду спорта.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, работниками врачебно-физкультурного диспансера – в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Арзамасцев А. К. Пути совершенствования специальной физической подготовки юношей в гребле на байдарках и каноэ: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2008.
2. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно- функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, 2011.
3. Богачев В. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп. – 2002 .-№13.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
5. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.
6. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. - Харьков: К- Центр, 1998.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
9. Жичкина А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. -№3.
11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. -М.:
12. Физкультура и спорт, 2000.
13. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
14. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
15. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
16. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
17. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование
18. многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003.
19. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
20. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
21. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2003.
22. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей
23. //Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
24. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
26. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.
27. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

28. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
29. Остапенко Л. История жимового спорта. // Спортивная жизнь России. – 1996. – №11 №7.
30. Остапенко Л. Пауэрлифтинг шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. – 1998.
31. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
32. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
33. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев,
34. 1994.
35. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для
36. юношества. - М.: 1999.
37. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.
38. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
39. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.
40. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.
41. Фалеев А.В., Силовые тренировки. - М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-
42. н/Д: Издательский центр «МартТ», 2006.
43. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
44. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
45. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
46. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск, 1992.
47. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.
48. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений. – Екатеринбург: УГТУ, 1998.

5.2. . Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

5.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ.
2. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России.
3. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
4. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.