

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3  
г. ВОЛГОДОНСКА

«Утверждаю»

Директор МБУ СШОР №3

г. Волгодонска

\_\_\_\_\_ Н.В. Боева

Приказ от 25.11.2019г. №70

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОДА  
(ПЛАВАНИЕ)»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с ПОДА»,  
утвержденного Министерством спорта РФ от 27.01.2014г. №32)

Срок реализации — не ограничен

Разработчики:

тренер по АФК ЗР ФК Бондарев И.П.,

инструктор-методист

ЗТР Сиволапова Н.В.,

зам. по СР Самодурова С.Ю.

г. Волгодонск  
2019 год

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **к программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)»**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина плавание) (далее – Программа) МБУ СШОР №3 г. Волгодонска разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», постановлением Правительства Ростовской области от 29.12.2014 года №903 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные ростовской областью и муниципальными образованиями Ростовской области и осуществляющие спортивную подготовку», Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта России от 27 января 2014 г. N 32, письмом Министерства спорта Российской Федерации от 21.03.2008 г. №ЮА-02-07/912 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», Уставом школы.

В программе определена общая последовательность освоения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапов начальной подготовки (НП), тренировочного (спортивной специализации) (Т(СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)».

### **Краткая характеристика вида спорта**

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение.

В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: **паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское**. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (ИПС) и охватывает лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения. Спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата курируют международные спортивные организации:

ISOD – Международная федерация инвалидов лиц с ампутациями конечностей;

CP-ISRA – Международная ассоциация спорта и отдыха спортсменов с церебральным параличом;

ISMWSF – Международная спортивная федерация лиц с повреждением спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников;

В дальнейшем, 2006 г. международные спортивные организации ISOD и ISMWSF объединились в единую организацию: IWAS – Международная федерация спорта на колясках и лиц с ампутированными поражениями.

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Также как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах вольный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и

комплексное плавание. Управляющий орган - Международная Федерация Плавания (FINA).

Данная спортивная программа происходит из традиций физиотерапии, реабилитации и гидрореабилитации инвалидов, средств адаптивной физической культуры с применением методик гидрореабилитации с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья спортсменов-инвалидов. Многолетний опыт, накопленный тренерами подтверждает, что плавание доступно инвалидам всех групп функциональных ограничений, таких как потеря конечностей, церебральный паралич (отсутствие координации, ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств. В качестве важнейшего условия социализации и социальной интеграции участников соревнований, организаторами паралимпийского спорта принята традиционная модель (система) проведения соревнований, которую используют здоровые спортсмены как на Олимпийских играх, первенствах, чемпионатах и кубках Мира, так и на региональных и национальных соревнованиях различного уровня.

Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе. При этом исключается какое-либо преимущество.

Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности, а класс 10 – минимальной неспособности. Это учитывается при классификации спортсмена.

Для спортсменов с ПОДА классификация основана на оценке (в баллах) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределение по группам (функциональным классам). Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» -плавание).

В каждой группе спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, их уровня подготовки и ряда других факторов.

Такое распределение по группам на основании функциональной классификации позволяет организовать эффективную систему физической реабилитации детей с

ограниченными возможностями здоровья, без психоэмоционального ущемления заниматься спортом и соревноваться со спортсменами-инвалидами, имеющими схожие функциональные возможности. Функционально-медицинской классификация дает возможность проведения спортивных мероприятий со спортсменами-инвалидами, относящимися к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен с ампутацией конечностей или имеющий спинномозговую травму), которые могут заниматься спортом и соревноваться в одном функциональном классе, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.

Методика спортивно-функциональной классификации для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата объединяет пять автономно функционирующих разделов:

1. Для лиц с детским церебральным параличом, травмами головного мозга и нарушением функций двигательного аппарата связанных последствиями различных форм менингита, полиомиелита;

2. Для инвалидов с ампутацией конечностей и с амелией или дисмелией (недоразвитием конечностей);

3. Для спортсменов со спинномозговыми травмами;

4. Для спортсменов с различными формами нанизма (карликовости), артрогрипоза, остеохондродисплазии;

5. Для лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата связанных с другими заболеваниями.

Все обозначения функциональных классов в дисциплине плавание начинаются с буквы S.

S1—S10 - спортсмены с физическими поражениями опорно-двигательного аппарата.

Обозначение S относится к классам в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем. Обозначение SB относится к классам в плавании брассом. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Порядок определения классов - от минимального поражения (S10, SB9, SM10) до максимального поражения (S1, SB1, SM1).

При классификации спортсмена учитывается эффективность выполнения стартов и поворотов.

Подробный порядок спортивно-функциональной классификации приводится в «Руководстве по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата» (авт. И.П. Бондарев, Т.Я. Белоусова, П.Н. Мирошниченко, изд «Советский спорт», 2011г.).

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий возлагается на учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер (или тренер) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, спортивный врач). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- 50м и 100м свободным стилем: классS1-S10
- 200м вольным стилем: классS1-S5
- 400м вольным стилем: классS6-S10
- 50м на спине: классS1-S5

- 100м на спине: классS6-S10
- 50м баттерфляй: классS1-S7
- 100м баттерфляй: классS8-S10
- 50м на спине: классSB1-SB3
- 100м на спине: классSB4-SB9
- 150м индивидуальное комплексное плавание: классSM1-SM4
- 200м индивидуальное комплексное плавание: классSM5-SM10
- эстафета 4x50м вольным стилем и 4x50м комплексным плаванием
- эстафета 4x100м вольным стилем и 4x100м комплексным плаванием

Официальные соревнования по спорту лиц с поражением ОДА проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВ).

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	плавание	116

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины							
	116	319	1	7	1	1	Л	
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S5)	116	319	1	7	1	1	Л	
плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116	320	1	7	1	1	Л	
плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116	321	1	7	1	1	Л	
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116	322	1	7	1	1	Н	
плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116	323	1	7	1	1	Я	
плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116	324	1	7	1	1	Г	
плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116	325	1	7	1	1	Г	
плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116	326	1	7	1	1	Д	
плавание - баттерфляй 100 м (S10)	116	327	1	7	1	1	Я	
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	328	1	7	1	1	Ю	
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	329	1	7	1	1	К	
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S10)	116	330	1	7	1	1	Ю	
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb2)	116	331	1	7	1	1	М	
плавание - брасс 50 м (Sb3)	116	332	1	7	1	1	М	
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb3)	116	333	1	7	1	1	Ж	
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л	
плавание - брасс 100 м (Sb4)	116	335	1	7	1	1	А	
плавание - брасс 100 м (Sb5)	116	336	1	7	1	1	А	

плавание - брасс 100 м (Sb4-Sb5)	116	337	1	7	1	1	Ж
плавание - брасс 100 м (Sb6)	116	338	1	7	1	1	Ж
плавание - брасс 100 м (Sb4-Sb6)	116	339	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (Sb7)	116	340	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (Sb6-Sb7)	116	341	1	7	1	1	А
плавание - брасс 100 м (Sb8)	116	342	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (Sb7-Sb8)	116	343	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (Sb9)	116	344	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb4)	116	345	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb4-Sb6)	116	346	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb4-Sb7)	116	347	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb7-Sb8)	116	348	1	7	1	1	М
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb5-Sb8)	116	349	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb8)	116	350	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb9)	116	351	1	7	1	1	Ф
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb7-Sb9)	116	352	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)	116	353	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116	354	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S4)	116	355	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S5)	116	358	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	364	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	365	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	366	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6-S7)	116	369	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	371	1	7	1	1	Е

плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	373	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S3-S4)	116	377	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	385	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	386	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)	116	387	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	388	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	389	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10)	116	390	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S3)	116	391	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)	116	392	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)	116	393	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S4)	116	394	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м (S5)	116	395	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	396	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)	116	397	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)	116	398	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	399	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 400 м (S6)	116	400	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S7)	116	401	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)	116	402	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 400 м (S8)	116	403	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (S9)	116	404	1	7	1	1	Г

плавание - вольный стиль 400 м (S10)	116	405	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)	116	406	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	407	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	408	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S10)	116	409	1	7	1	1	Ж
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM4)	116	410	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 150 м - бассейн 25 м (SM1-SM4)	116	411	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM6)	116	412	1	7	1	1	М
плавание - комплексное 200 м (SM7)	116	413	1	7	1	1	М
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM7)	116	414	1	7	1	1	С
плавание - комплексное 200 м (SM8)	116	415	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM8-SM9)	116	416	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM9)	116	417	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM10)	116	418	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM8)	116	419	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM9-SM10)	116	420	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM10)	116	421	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S1-S2)	116	422	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S3-S4)	116	425	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
плавание - на спине 100 м (S1-S2)	116	433	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я



плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль (сумма 20)	116	444	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 20)	116	445	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (сумма 20)	116	446	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная (сумма 20)	116	447	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 20)	116	448	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль (сумма 34)	116	449	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 34)	116	450	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная (сумма 34)	116	451	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 34)	116	452	1	7	1	1	Л

### **Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)» проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)» (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в Приложении N 10 к ФССП.

Приложение N 10  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. 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. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными <u>пунктами 1, 2, 3.</u>
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. 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. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными <u>пунктами 1, 2, 3.</u>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. 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). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с

		вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.
		локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Тренировочный процесс в школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы и составляет 46 недель спортивной подготовки и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности 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 (Приложение N 11 к ФССП).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

При осуществлении многолетней спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки – без ограничений

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание (далее – ФССП):

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов и лиц приравненных к ним к регулярным занятиям плаванием;
- Формирование стойкой мотивации к занятиям спортивным плаванием;
- Формирование и совершенствование техники плавания всеми способами: кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Развитие физических качеств;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Повышение уровня общей физической подготовки и увеличение возможностей основных функциональных систем организма.
- Гармоничное развитие личности.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) задачи:

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

- Совершенствование техники плавания всеми способами, стартов, поворотов
- Повышение специальной работоспособности
- Участие в соревнованиях, получение соревновательного опыта
- Повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по плаванию

Основная задача этапа совершенствования:

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

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства

Предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов — членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП по избранному виду спорта. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШОР - подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Ростовской области и России.

Система спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Результатом реализации Программы должна быть максимальная реализация духовных и физических возможностей спортсмена, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва спортсменов, входящих в состав сборных команд Ростовской области и Российской Федерации. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

В качестве основных принципов и подходов, при разработке Программы, использованы следующие подходы:

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

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание на различных этапах многолетней подготовки.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), 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 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 и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. 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.

3. 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 организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «плавание»;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом (в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 №133) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 12 кФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 13 кФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА:

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с поражением  
ОДА (дисциплина плавание)»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (челове

		зачислени я в группы (лет)			к)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Перевод по годам обучения с этапа на этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Возраст спортсменов на



этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц поражением ОДА дисциплина плавание**

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с поражением  
ОДА (дисциплина плавание)»

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Плавание - I функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	17 - 22	15 - 19	13 - 17	10 - 14
Специальная физическая подготовка	10 - 14	16 - 20	22 - 26	27 - 31
Техническая подготовка	35 - 39	31 - 35	28 - 32	26 - 30
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	4 - 8	4 - 8	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9	3 - 7	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	3 - 7	4 - 8
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15	10 - 14	9 - 13

Плавание - II функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27	18 - 22	14 - 18
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25	24 - 28	28 - 32
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	2 - 6	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
Плавание - III функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35	23 - 27	18 - 22
Специальная физическая подготовка	16 - 20	22 - 26	26 - 30	30 - 34
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24	18 - 22	16 - 20
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5	1 - 5	1 - 5
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6	1 - 5	0 - 4
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	3 - 7	5 - 9

Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	5 - 9	8 - 12
Восстановительные мероприятия	8 - 12	7 - 11	6 - 10	5 - 9
Плавание - I функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	15 - 19	13 - 17	11 - 15	8 - 12
Специальная физическая подготовка	14 - 18	20 - 24	26 - 30	31 - 35
Техническая подготовка	33 - 37	30 - 34	27 - 31	25 - 29
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	6 - 10	4 - 8	4 - 8	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9	3 - 7	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	3 - 7	4 - 8
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15	10 - 14	9 - 13
Плавание - II функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7	2 - 6	3 - 7

Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
Плавание - III функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35	23 - 27	18 - 22
Специальная физическая подготовка	16 - 20	23 - 27	28 - 32	32 - 36
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24	18 - 22	16 - 20
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5	1 - 5	2 - 6
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6	1 - 5	0 - 4
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	1 - 5	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 2	1 - 5	5 - 9	7 - 11
Восстановительные мероприятия	10	9	8	7

### **2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание**

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с поражением  
ОДА (дисциплина плавание)»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Плавание - I функциональная группа мужчины				
Контрольные	1	3	7	9
Отборочные	1	2	4	6
Основные	-	1	3	5
Всего за год	2	6	14	20
Плавание - II функциональная группа мужчины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	1	3	5	8
Основные	-	2	4	6
Всего за год	3	10	16	23
Плавание - III функциональная группа мужчины				
Контрольные	3	7	9	10
Отборочные	2	5	7	10
Основные	-	2	5	8
Всего за год	5	14	21	28
Плавание - I функциональная группа женщины				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	1	3	5
Основные	-	1	3	5

Всего за год	2	4	11	17
Плавание - II функциональная группа женщины				
Контрольные	1	2	6	8
Отборочные	1	2	4	7
Основные	-	1	3	6
Всего за год	2	5	13	21
Плавание - III функциональная группа женщины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	2	4	5	8
Основные	-	2	5	8
Всего за год	4	12	17	25

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплинаплавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплинаплавание;

- выполнение плана спортивнойподготовки;

- прохождение предварительного соревновательногоотбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивныхсоревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговымиорганизациями.

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

## 2.4 Режимы тренировочной работы

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

Многолетняя подготовка - единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (**Приложение N 9 к ФССП**).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) - 3-х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочного этапа недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной тренировочной группе. Например: во время каникул и пребывания на тренировочных сборах нагрузка может быть увеличена с таким расчетом, что бы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

- 1) коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- 2) преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- 3) улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- 4) нормализация тонуса мышц;
- 5) улучшение мышечно-суставного чувства;
- 6) формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- 7) улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- 8) развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- 9) развитие зрительно-моторной координации;
- 10) формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- 11) формирование различных опорных реакций рук и ног;
- 12) общая релаксация тела и отдельных конечностей

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Максимальный состав групп и минимальный возраст определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (Приложение N 1 к ФССП).

Таблица режимов тренировочной работы (составлена в соответствии с требованиями ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)	Требования для зачисления на этап обучения	Количество учебных часов в неделю мужчины и женщины
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Оценка техники плавания	8 6 5
				II	8		
				I	3		
			Свыше года	III	8	Положительная динамика	9 7 6
				II	6		
				I	2		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6	II-III юношеский разряд, контрольные нормативы	10 8 8
				II	5		
				I	2		



ации)			Второй и третий годы	III	5	Контрольн ые норматив ы Положите льная динамика результато в	12-14 10-12 10-12
				II	4		
				I	2		
			Четвертый и последующие годы	III	4	Контрольн ые норматив ы Положите льная динамика результато в	12-14 10-12 10-12
				II	3		
				I	1		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	До года	III	3	КМС Положите льная динамика результато в	17 15 14
				II	2		
				I	1		
			Свыше года	III	3		20 17 16
				II	2		
				I	1		
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2	МС	23 20 17
				II	2		
				I	1		

Особенностью подходов к комплектованию групп и определения режима работы со спортсменами – инвалидами или с ограниченными возможностями здоровья является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения спортсмена и ограничение его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в спорте лиц с поражением ОДА дисциплина плавание (функциональная классификация спортсменов)

В Федеральном стандарте установлены группы, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий плаванием (далее – функциональные группы).

**Объединение в группы спортсменов в соответствии с функциональными классами:**

1 группа	2 группа	3 группа
S1 - S4	S5 - S7	S8 - S10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки занимающихся видом спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание) включают всебя:

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа	

женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)

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

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 7  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом

	(оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Спортивный разряд	<b>Кандидат в мастера спорта</b>
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Спортивный разряд	<b>Кандидат в мастера спорта</b>
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	<b>Кандидат в мастера спорта</b>

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

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 8  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
---------------------------------------	------------------------------------

Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим лежа (не менее 14 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции



	(оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

При недостаточном количестве занимающихся в учреждении возможно объединение в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения и классы, при разнице в спортивном разряде не более двух.

Так же возможно объединение в одну группу спортсменов разных годов обучения, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов.

Вопросы объединения в группу спортсменов решает тренерский совет и утверждается приказом директора.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, и не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки

В случае если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год подготовки при условии медицинского допуска врачебно-физкультурного диспансера.

Перечень и продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки приведена в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. (Приложение N 11 к настоящему ФССП).

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

### **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

На этапы спортивной подготовки принимаются лица с поражением ОДА с сохраненным интеллектом, желающие заниматься спортом лиц с поражением ОДА дисциплина плавание, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и неимеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом лиц с поражением ОДА дисциплина плавание. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы вида спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание – 7 лет.

Требования к занимающимся, в соответствии с Программой:

- инвалидность, подтверждаемая наличием справки МСЭ;
- медицинские показания и рекомендации лечащего врача-специалиста, курирующего заболевание;
- допуск врача к тренировочным нагрузкам и участию в соревнованиях по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина плавание.
- зачисление в учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения формы 086-у и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера (письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 №01-24-1920/11-исх)
- врачебный контроль состояния здоровья спортсменов не реже 1 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- разделение спортсменов на группы, в соответствии с функциональными возможностями; уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Психологические особенности инвалидов связанные с различными комплексами в отношении общения с другими людьми, строения собственного тела и, соответственно, своих физических возможностях, обладающие гиперчувствительностью и ранимостью к внешнему воздействию, физическая скованность, стресс можно считать главным препятствующим фактором в построении тренировочного процесса. То, что для обычного человека может быть незначительным и второстепенным, для инвалида может являться значительным и даже решающим фактором, обуславливающим его настроение, поведение и дальнейшие действия. Борьба с проявлениями стресса, преодоление психологических барьеров, страхов, является наиболее сложной и важной, из поставленных перед тренерским персоналом.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт  
лиц с поражением ОДА

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Плавание - I функциональная группа мужчины							
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7	8	9	10
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624	728	832	884
Общее количество тренировок в	156	208	260	312 - 364	416	468	520

Год							
Плавание - II функциональная группа мужчины							
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624	780	884	1040
Общее количество тренировок в Год	208	260	312	364 - 416	468	520	572
Плавание - III функциональная группа мужчины							
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14	17	20	23
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728	884	1040	1196
Общее количество тренировок в Год	208	260	364	416 - 468	520	572	624
Плавание - I функциональная группа женщины							
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7	8	9	10
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624	728	832	884
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364	416	468	520
Плавание - II функциональная группа женщины							
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12	15	17	20

Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624	780	884	1040
Общее количество тренировок в Год	208	260	312	364 - 416	468	520	572
Плавание - III функциональная группа женщины							
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14	17	20	23
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728	884	1040	1196
Общее количество тренировок в Год	208	260	364	416 - 468	520	572	624

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час - 45 минут).

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на тренировочном этапе – до 3 трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

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

На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп по видам спорта.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании ФССП.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

## Перечень тренировочных сборов

Приложение N11  
к Федеральному стандарту  
дарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников в сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по	21	18	14	-	

	подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России					у
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от

	каникулярный период				состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее



значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

**Основные соревнования.**

Для спортсменов СШОР являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: первенства и чемпионаты России, международные соревнования, первенства и чемпионаты Мира, Европы среди инвалидов, Паралимпийские игры.

**Отборочные соревнования.**

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменов такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты Санкт-Петербурга, по итогам которых формируются сборные команды Санкт-Петербурга для участия в первенствах и чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Паралимпийским играм.

**Контрольные соревнования.**

Все другие старты, входящие в официальные календари являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установит личные рекорды.

Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований.

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Плавание - I функциональная группа				
мужчины				
Контрольные	1	3	7	9

Отборочные	1	2	4	6
Основные	-	1	3	5
Всего за год	2	6	14	20
Плавание - II функциональная группа мужчины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	1	3	5	8
Основные	-	2	4	6
Всего за год	3	10	16	23
Плавание - III функциональная группа мужчины				
Контрольные	3	7	9	10
Отборочные	2	5	7	10
Основные	-	2	5	8
Всего за год	5	14	21	28
Плавание - I функциональная группа женщины				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	1	3	5
Основные	-	1	3	5
Всего за год	2	4	11	17
Плавание - II функциональная группа женщины				
Контрольные	1	2	6	8
Отборочные	1	2	4	7
Основные	-	1	3	6
Всего за год	2	5	13	21

Плавание - III функциональная группа				
женщины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	2	4	5	8
Основные	-	2	5	8
Всего за год	4	12	17	25

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Приложение N 12  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание - I функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	4
6	Плавательные поплавок-вставки для ног	штук	8
7	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Фен	штук	1
8	Настенный секундомер	штук	1
9	Весы	штук	1
10	Секундомеры ручные судейские	штук	10
11	Электромегафон	комплект	1
Плавание - II функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена	штук	1

	из воды		
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	8
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Ласты	комплект	8
8	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	3
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Штанга спортивная	комплект	1
9	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	2
10	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Электромегафон	комплект	1
Плавание - III функциональная группа мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	6
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10

15	Электромегафон	комплект	1
----	----------------	----------	---

## Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 13  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Спортивная экипировка, передаваемая  
в индивидуальное пользование

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штуки	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штуки	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штуки	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штуки	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу группподготовки

Комплектование групп для занятий спортом лиц с поражением ОДА дисциплина плавание происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2

мастерства				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

## 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам, имеющим звание КМС и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается возраст и стаж занятий спортсмена, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональные и физиологические особенности спортсмена, состояние здоровья, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе, график реабилитационных и лечебных мероприятий (связанных с основным заболеванием спортсмена) и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

- 1) нагрузка в предыдущих занятиях;
- 2) степень восстановления после предыдущих занятий.
- 3) график реабилитационных и лечебных мероприятий

Объем индивидуальной спортивной подготовки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки спортсмена и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.



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

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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** (период фундаментальной подготовки). Тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Задачи *общеподготовительного этапа* – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния пловца, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей

основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

#### **Переходный период.**

Задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

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.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

**Микроциклом**-тренировка называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: **втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.**

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

**Макроцикл** - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.**

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

**На этапе начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков спортивного плавания, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**На тренировочном этапе** (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

**На этапе спортивного совершенствования** структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств. Задачами этого этапа

подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

**На этапе высшего спортивного мастерства** - основной целью является выведение пловцов на результаты международного уровня. Структура годового цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

При организации тренировочной работы по подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в плавании необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям по обеспечению беспрепятственного доступа инвалидов. Такие факторы как: закрытость помещения, наличие душа, раздевалки, оборудованного спуска в воду, комфортной температуры воздуха и воды, известная глубина, прозрачность воды, возможность держаться за бортик бассейна или дорожку, положительно влияют на психологическое состояние занимающихся, особенно на первых занятиях.

Бассейны для спортивных занятий инвалидов должны проектироваться с соблюдением требований к конструктивным и планировочным решениям, а также к размещению оборудования, цветовому решению, акустике и освещению в соответствии с СНиП 35-01, СП 35-101 и СП 35-103.

Параметры и оборудование ванн бассейнов необходимо подбирать в зависимости от специфических особенностей нарушений здоровья у следующих основных групп инвалидов:

- 1) инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата — ПОДА, нуждающиеся в креслах-колясках;
- 2) инвалиды с ПОДА, не нуждающиеся в креслах-колясках;
- 3) ДЦП

Залы ванн бассейнов, доступных для инвалидов, как правило, должны быть увеличенными по сравнению со стандартными размерами за счет увеличения ширины обходных дорожек и за счет зон для размещения дополнительного вспомогательного оборудования.

Край ванны бассейна по всему периметру должен выделяться полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к обходной дорожке.

Для безопасного спуска в воду инвалидов, чья подвижность целиком зависит от ортопедических устройств, следует предусмотреть установку специальных подъемников.

Подъемники для спуска инвалидов из кресла-коляски в воду могут устанавливаться на обходной дорожке, крепиться к потолку или стене.

Средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования в помещениях для ОФП, складывается из площади, занимаемой тренажером или снарядом, размеров зон безопасности и площади для подходов. Два первых показателя являются стандартными. Третий показатель (площади для подходов к оборудованию) зависит от размеров проходов, которые увеличиваются для незрячих и «колясочников», в соответствии с характером их передвижений и необходимостью организации места, где происходит пересадка инвалида для последующих занятий. Таким образом, средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования, составляет: для здоровых людей и глухих — 4 м<sup>2</sup>, для инвалидов по зрению и «колясочников» — не менее 6 м<sup>2</sup>

Купальный костюм должны быть правильно подобраны, т.к. это имеет немаловажное значение для создания положительной психологической обстановки. Некоторым обучаемым необходимы индивидуально сшитые купальные костюмы. Наличие комфортной и нескользкой обуви, удобных шапочек для плавания является обязательным элементом для проведения занятий в бассейне. Возникающий дискомфорт от неуверенной походки в неподходящей обуви и тугой или слетающей в воде шапочке, может отрицательно сказаться на психологическом настроении спортсмена.

Основные особенности работы со спортсменами-инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- 1) Тренер должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний спортсменов, быть коммуникабельными и психологически уравновешенными.
- 2) Необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- 3) Основная задача занятий — оздоровительная;
- 4) Спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде;
- 5) Долгосрочность показания спортивных результатов.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта плавание лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья. При выполнении упражнений в воде включаются в работу все звенья опорно-двигательного аппарата. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность суставов, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. Занятия в воде являются также хорошим способом развития навыков передвижения для людей, чья мышечная сила и подвижность суставов ограничена, так как сопротивление воды служит им в качестве опоры для движений рук и ног, от усилий которых их тело приобретает поступательное движение. Кроме того, при пребывании в воде отсутствуют значительные статические усилия, что позволяет развивать у детей плавность движений и способность хорошо расслаблять мышцы тела, поэтому, при выполнении упражнений в воде у человека с ДЦП по механизму временных связей образуются новые координации движений, соответствующие изменившимся условиям передвижения. Главная проблема технической подготовки в инвалидном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения плавательных действий с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей

корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. К сожалению, творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники. Упражнения подбираются и адаптируются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

Спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде. В группах начальной подготовки организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год занятий) до 45 минут (третий год занятий). Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Структура занятия в бассейне строится по классической схеме с применением приемов гидрореабилитации. Содержание подготовительной части – специальные упражнения лечебной гимнастики (ЛГ) в воде, которые выполняются у опоры и при помощи специальных вспомогательных плавательных средств. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагается комфортная амплитуда движений. В основной части занятия применяется дозированное плавание различными способами. Имитационные и подводные упражнения выполняются непосредственно с опорой о поручни бассейна и при использовании специальных плавательных средств. Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него. Регулирование нагрузки при дозированном плавании осуществляется при помощи равномерного и повторного методов. На начальных этапах не определяется дистанция и скорость плавания. В дальнейшем по мере совершенствования физических возможностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль за реакцией организма осуществляется перед выполнением двигательного задания и после него путем измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений. В основной части также могут использоваться элементы подвижных игр с мячом, что позволяет повысить эмоциональный тонус занимающихся.

В заключительной части применяются упражнения на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание инвалидов осуществляется в основном за счет движений рук, тем самым вызывая закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения выполняются с опорой о поручни бортика бассейна, при использовании специальных плавательных средств и в положении лежа на спине. В случае если инвалиды могут свободно держаться на воде, мышечная релаксация

выполняется в безопорном горизонтальном положении или путем легких балансирующих движений конечностями небольшой амплитуды.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11 -13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц). В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональных возможностей занимающихся.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Формирование групп занимающихся и правильный подбор - является немаловажным положительным фактором тренировочного процесса. При работе группы с однотипным характером дисфункции организма индивидуальные тормозящие факторы одного участника на определенных этапах становятся общей проблемой, снижают эффективность тренировочного процесса. При работе смешанной группы частные проблемы не вызывают заикленности всего коллектива и позволяют нивелировать сложности, связанные с индивидуальными дисфункциями. В зависимости от состава группы варьируется количество помощников или сопровождающих. Для них необходимым является: умение плавать, умение оказывать первую медицинскую помощь, знать необходимые медицинские особенности участников данной группы.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой (инструкция №3 см. приложение).

На первом занятии занимающиеся проходят инструктаж по технике безопасности под личную подпись или подпись законного представителя спортсмена (инструкция №4 см. приложение).

Присутствие помощников и сопровождающих необходимо для первого знакомства, создания доверительного отношения к персоналу и занятию в целом.

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы
- Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер является в бассейн к началу прохождения занимающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям недопускается.
- Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход занимающихся из ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в ванне бассейна без тренера неразрешается.
- Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении ныранию, разрешается нырять не более чем одному занимающемуся при тщательном контроле тренера за спортсменом до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- Тренер должен внимательно наблюдать за самочувствием всех пловцов, находящихся в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Для устранения факторов способных вызвать стресс при входе в воду (таких, как падение на бортике, при снятии обуви или падение в воду с лестницы), следует уделить особое внимание страховке. Например: тренер находится на бортике бассейна возле лестницы, и, поддерживая, помогает спуститься, а помощник или сопровождающий находится в воде (предварительно продемонстрировав правильный спуск), "принимает" занимающегося и помогает ему зафиксироваться в безопасном, с точки зрения устойчивости, месте. Рекомендуемая глубина бассейна для групп НП не более 1,2 м.



Покрытие бассейна облицовочными керамическими плитками, исключая скольжение. Спуск в воду осуществляется по стационарным лестницам с перилами, шириной 1 м. или с использованием специальных электромеханических подъемников.

- После спуска в воду следует удобно разместить группу. Тренеру должно быть хорошо видно каждого члена группы. Инвалиды, не имеющие возможности надёжно зафиксироваться, должны быть под пристальным контролем тренера и, при необходимости, в тактильном контакте с ним. Необходимо оценить психологический настрой каждого занимающегося в группе. Возможно некоторым спортсменам-инвалидам, придётся уделить больше времени и внимания тренера для восстановления спокойного психоэмоционального состояния. При этом другие члены группы не должны быть оставлены без внимания. В этой ситуации необходимо активное участие помощников или сопровождающих. Недосмотр за спортсменами в данной ситуации может свести на нет весь тренировочный процесс, вызвать стресс, травму, оказать серьёзное негативное воздействие на группу в целом.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях, в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах):

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы СС и ВСМ). Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.
- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;
- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

### **Обеспечение безопасности участников соревнований в бассейне**

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации, по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке. Проведение спортивных соревнований вне объекта спорта осуществляется в соответствии с нормативными правовыми актами по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, действующими на территории Российской Федерации, и в соответствии с правилами проведения спортивного мероприятия.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании несчастных случаев, жизни и здоровья. Договор о страховании представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных средств муниципальных образований, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613Н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий". Каждый участник соревнований должен пройти медицинский осмотр и иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям. Требования настоящего раздела Положения конкретизируются в регламентах конкретных спортивных соревнований.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в программе календарным планом спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- Соответствия возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- Соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта плавание лиц сПОДА;
- Выполнения плана спортивной подготовки;
- Прохождения предварительного соревновательного отбора;
- Наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- Выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;

- Выполнения требований Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку и ее осуществляющим;
- Выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.
- Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.
- Персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;

Лица, ответственные за организацию направления на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- преимущественное развитие отдельных физических качеств спортсменов в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа.

С целью исключения форсирования спортивной подготовки и недопустимого физического и психологического напряжения для занимающихся устанавливаются ограничения по количеству стартов, участию в соревновательных дисциплинах в течение одного соревновательного дня, по длине проплываемой соревновательной дистанции.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (таблица 4).

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом (см. Приложение N 3 к ФССП)

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице (см. Приложение N 9 к ФССП)

*Таблица 4*

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивн

			специализации)				ого мастерст ва
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
<b>Плавание - I функциональная группа мужчины</b>							
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7	8	9	10
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624	728	832	884
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364	416	468	520
Общее количество соревнований в год	2		6		14		20
<b>Плавание - II функциональная группа мужчины</b>							
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624	780	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416	468	520	572
Общее количество соревнований в год	3		10		16		23
<b>Плавание - III функциональная группа мужчины</b>							
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14	17	20	23
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9	10	11	12
Общее количество	416	468	520	624 - 728	884	1040	1196

часов в год							
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468	520	572	624
Общее количество соревнований в год	5		14		21		28
<b>Плавание - I функциональная группа женщины</b>							
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7	8	9	10
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624	728	832	884
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364	416	468	520
Общее количество соревнований в год	2		4		11		17
<b>Плавание - II функциональная группа женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624	780	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416	468	520	572
Общее количество соревнований в год	2		5		13		21
<b>Плавание - III функциональная группа женщины</b>							
Количество часов в	8	9	10	12 - 14	17	20	23

неделю							
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728	884	1040	1196
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468	520	572	624
Общее количество соревнований в год	4		12		17		25

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает всю восходящую стадию возрастной периодизации, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, а также соматотип.

**Биологический возраст** - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

**Пубертатный период** - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

**Сенситивный период** - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств**

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

### **Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет**

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм

массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в концеэтапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

### **Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет**

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

### **Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков**

*Таблица 5*

Морфо-функциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		



Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание.**

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<b>Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 1 - незначительное влияние.
- 2 - средневоздействие;
- 3 - значительное воздействие;

Необходимо учитывать возрастные и функциональные особенности спортсменов с поражением ОДА, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

Ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребенка аномального развития в большинстве случаев отстает от паспортного. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно и неодновременно: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Этот процесс является закономерным для всех детей, отличие состоит в том, что у ребенка с отклонениями в развитии периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают в среднем на 2—3 года позднее (Горская И. Ю., Синельникова Т. В., 1999). Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальны и сенситивные периоды, их важно не пропустить и максимально использовать для развития и личностного роста, особенно при планировании программ рассчитанных на несколько лет. Для выявления потенциальных возможностей ребенка и оперативной коррекции необходимо учитывать «зону актуального развития» и «зону ближайшего развития» (Выготский Л. С, 1984). Первая отражает реальные возможности ребенка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью тренера. Л. С. Выготский предлагает ориентироваться в процессе обучения на «зону ближайшего развития» как зону потенциальных возможностей ребенка.

Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки, то спортсменам с отклонением в развитии или состоянии здоровья требуется гораздо больше времени.

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

Медицинская деятельность в учреждении при реализации программы спортивной подготовки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется медицинскими работниками на основании договора с МУЗ «Городская поликлиника» на предоставление медицинских услуг.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО).

Медицинским персоналом учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Врачебный контроль в спорте служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и

осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Обследования проводятся 1 – 2 раза в год спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапной подготовки;
- оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинично-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает:

- условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий;
- исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена;
- решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок.

Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и соответственно этапом многолетней подготовки, и видом контроля (этапный текущий и оперативный).

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце

сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

К показателям технической (плавательной) подготовленности относятся:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном выдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
  - Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Для этого необходимо ведение личного спортивного дневника. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и кинестетическая пробы. Что дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Оказание медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий проводится с целью повышения эффективности тренировочного процесса, функциональных возможностей организма спортсменов.

Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава, а также для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (паралимпийцев) проводятся по отдельным программам проведения УМО. На этапе высшего спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год. На этапах совершенствования спортивного мастерства и тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год.

Результаты обследований и наблюдений оформляются в виде заключений и протоколов и используются в работе врачей, педагогов, тренеров и других специалистов.

Вопрос о допуске к занятиям спортом принимается на основании обследования спортсмена при условии отсутствия морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития;
- оценку уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Первичные, повторные и дополнительные обследования.

**Первичные врачебные обследования** проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

**Повторные (ежегодные) врачебные** обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является **диспансеризация** – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление

ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Обследуется характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

*Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год* в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физическогоразвития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленностиобследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания ипротивопоказания;
- допуск к занятиям исоревнованиям;
- лечебные и профилактическиеназначения;
- направления на повторное обследование к врачам поспециальностям.

Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое

состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки в период активного отдыха.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе, утверждаются руководителем учреждения



**Почасовой план по годам спортивной подготовки спортсменов по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание (разработан на основе приложений №2 и №9 к настоящему ФССП).**

*Таблица 6*

**1 группа (классы S1-S4)**

Разделы подготовки	НП		ТЭ					СС		ВСМ
	1 год	2 года	1 год	2 года	3 года	4 года	5 год	1 год	2 год	
Количество часов в неделю	5	6	8	10	10	12	12	14	16	17
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	6	7	7	8	9	10
ОФП	50	60	70	84	84	105	105	110	125	106
СФП	36	44	80	104	104	125	125	190	216	274
Техническая подготовка	96	116	140	175	175	210	210	225	258	248
Тактическая подготовка	0	0	4	6	6	12	12	15	17	26
Психологическая подготовка	16	18	20	26	26	32	32	36	40	54
Теоретическая подготовка	19	25	25	30	30	32	32	36	40	26
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	3	4	12	15	15	18	18	22	30	36
Интегральная подготовка	0	0	20	20	20	20	20	22	22	26
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	45	60	60	70	70	72	84	88
<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>884</b>
<b>Общее кол-во тренировок в год</b>	<b>156</b>	<b>208</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>
Объем плавания	60	60	80	90	100	150	250	350	400	450
<b>2 группа (классы S5-S7)</b>										
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	12	12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	7	8	8	9	10	11
ОФП	90	104	104	130	130	156	156	156	177	166
СФП	58	68	92	119	119	143	143	218	248	332
Техническая подготовка	93	108	108	135	139	174	174	210	237	250

Тактическая подготовка	0	0	4	6	6	12	12	16	18	30
Психологическая подготовка	14	18	18	25	25	30	30	30	35	42
Теоретическая подготовка	14	18	18	24	20	25	25	24	24	20
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	3	4	12	15	15	18	18	24	35	52
Интегральная подготовка	0	0	16	16	16	20	20	32	35	62
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	45	50	50	66	66	70	71	86
Общее кол-во часов в год	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>884</b>	<b>1040</b>
Общее кол-во тренировок в год	<b>208</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>572</b>
Объем плавания	70	70	90	100	120	200	300	400	450	550
<b>3 группа (классы S8-S10)</b>										
Количество часов в неделю	8	9	10	12	12	14	14	17	20	23
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8	8	9	9	10	11	12
ОФП	150	168	172	206	206	226	226	221	260	239
СФП	83	94	120	144	144	174	174	265	312	407
Техническая подготовка	108	122	114	137	137	160	160	177	208	215
Тактическая подготовка	0	0	5	6	6	15	15	18	21	26
Психологическая подготовка	15	15	16	19	19	22	22	27	41	48
Теоретическая подготовка	16	18	21	25	25	30	30	27	21	23
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	4	4	15	18	18	22	22	35	42	72
Интегральная подготовка	0	0	10	12	12	14	14	44	52	83
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	47	55	55	65	65	70	83	83
Общее кол-во часов в год	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>884</b>	<b>1040</b>	<b>1196</b>

Общее кол-во тренировок в год	<b>208</b>	<b>260</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>572</b>	<b>624</b>
Объем плавания	80	80	100	120	300	400	750	850	900	1000

### **3.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **3.5.1. Планирование годичных циклов на этапах спортивной подготовки** **Этап начальной подготовки:**

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

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

#### **1-й год обучения**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25м;
- 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

- 1) плавание кролем на груди в полной координации – 25м;
- 2) плавание кролем на спине в полной координации – 25м;
- 3) плавание кролем на спине в полной координации – 50м;

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока

улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

### **2-й и 3-й год обучения**

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

В конце третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно- гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов

юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

### **1-й и 2-й годы обучения**

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

### **3-й и последующие годы обучения**

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-6 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

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

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

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты

отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год 27-32 соревнований, 90-120 стартов).

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

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

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

#### **Планирование годичного цикла в группах Т(СС), ССМ и ВСМ:**

Годовой тренировочный план тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации)	Приложение 5
Годовой тренировочный план группы Т(СС)-1	Приложение 6
Годовой тренировочный план группы Т(СС)-2	Приложение 7
Годовой тренировочный план группы Т(СС)-3	Приложение 8
Годовой тренировочный план группы Т(СС)-4	Приложение 9
Годовой тренировочный план группы Т(СС)-5	Приложение 10
Годовой тренировочный план этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Приложение 11
Годовой тренировочный план группы ССМ	Приложение 12
Годовой тренировочный план группы ВСМ	Приложение 13

#### **3.5.2. Средства обучения плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения насуше;
- подготовительные упражнения для освоения сводой;
- учебные прыжки вводу;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения** применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.



**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

**Учебные прыжки в воду** применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

**Игры и развлечения в воде** проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

- 1) Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, безотработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками

изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами сдыханием;
- 2) движения руками сдыханием;
- 3) движения ногами и руками сдыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:
- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Во время изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

#### **Примеры типовых занятий групп начальной подготовки 1-го года обучения Занятие**

##### **№ 1**

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями насуше;

3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правила поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках). Имитация упражнений, применяющихся для освоения сводой:
  - 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
  - 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;
  - 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении подводу).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха- вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).  
Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

**Занятие № 2**

Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- 2) ознакомление с соскользновениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперёд руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногамивниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

**Занятие № 3**

Задачи:

- 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше) :

- 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);
- 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

**Занятие № 4**

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:
  - 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
  - 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
  - 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом

относительно продольной оситела:

- 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
- 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

**Занятие № 5**

Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока №4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

**Занятие № 6**

Задачи:

- 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными

гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока №5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногамивниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

### **3.5.3. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является

образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

**Кроль на груди:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном»,



плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

**Кроль на спине:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

**Брасс:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

**Повороты:** поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

**Старты:** варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт

«пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10- 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

### 3.5.4. Общая физическая подготовка насуше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на

груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом ит.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекуты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в

группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;  
Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.
- начальная лыжная подготовка

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на рстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

### 3.5.5. Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального МПК). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др. В условиях занятий в детской спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться алактатными при их продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону в плавании называют смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени проплытия дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Например, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассиста преодоление 50 м за 40 с будет нагрузкой IV зоны.

#### Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
------	---	------------------------------

V IV III II I	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера Базовая выносливость – 2  Базовая выносливость - 1
	Гликолитическая анаэробная Смешанная	
	аэробно-анаэробная Преимущественно	
	аэробная Аэробная	

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

#### Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции
V	Менее 30 секунд	Пульс не учитывается	Не учитывается	10 – 50
IV	0,5 – 4,5 мин	4	9 и более	50 – 400
III	4,5 – 15 мин	3	6 – 8	400 – 1200
II	15 – 30 мин	2	4 – 5	1200 – 2000
I	Более 30 мин	1 - 2	Менее 4	Более 2000

В таблице указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста.

#### Значения ЧСС (уд. /мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 – 11	155 – 170	170 – 185	185 – 200	Свыше 200
12 – 13	150 – 160	160 – 170	170 – 190	Свыше 190
14 - 15	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень МПК, выше у них, и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

## **Краткая характеристика упражнений**

### **V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)**

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнении длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух-, или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

### **IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)**

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышения способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50- 100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневикиков и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100) или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

### **III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)**

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно- интервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовый режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 х 100 м в виде: 3х100синтенсивностью50%отмаксимальной+3х100синт.60-70%+1х200синт. 70-75% + 3 х 100 с инт. 75-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

#### **II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный

и переменного-дистанционного методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основным объемом работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брассом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

#### **I зона (аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменного-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

#### **3.5.6. Развитие силы**

К видам силовых способностей относятся:

- собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4мин;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

#### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

#### **Специальная силовая подготовка на суше**

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин. Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

#### **Специальная силовая подготовка в воде**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

**Лопатки.** В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. **Гидротормозы.** В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой



выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур.** Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяют три фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

**1 фаза – снижение реализации.** Спортсмен «не плавает». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувствоводы»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

**2 фаза – приспособительная.** Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

**3 фаза – параллельного развития.** Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специально- подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

### 3.5.7. Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений,

обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуются чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

1. 4-6 х (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м -компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

### **3.5.8. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды

активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела ((шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев

опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

### **Развитие координационных способностей**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания ит.д.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Особое внимание следует уделять развитию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

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 пловца 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.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий

и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются преодоление неуверенности и страха в незнакомой обстановке. Боязни неустойчивости, потери ориентации и, как следствие, паники при погружении в воду.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается очень часто. В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и

морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Спортсмен должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание спортсменов на происходящих в них переменах, развитии физических качеств, двигательных возможностей и спортивных достижений, улучшения состояния здоровья.

Практически развитие волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга), обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

В процессе психологической подготовки у спортсменов на этапах высшего спортивного мастерства должны формироваться следующие качества:

- 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 внутрисостояния;

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических, медико-гигиенических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной

после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный, гидромассаж);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации, составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение основного заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии) по лечебной физкультуре и спортивной



медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

! Объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер и лечащий врач спортсмена-инвалида, индивидуально, исходя из решения текущих задач подготовки, с учетом основного и сопутствующего заболевания.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

**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 полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое 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.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

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;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- 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 питанием спортсмена-пловца 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. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

#### **Общий (примерный) план восстановительных мероприятий**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Активный отдых. Подвижные игры на воде. ЛФК. Разнообразный, интересный досуг.	Декабрь-январь (7-10 дней)	Тренер, врач курирующий заболевание, спортивный врач
2	Активный отдых. Компенсаторное плавание. Гидропроцедуры.	Март (3-5-дней)	Тренер
3	Активный отдых. Компенсаторное плавание.	Апрель	Тренер

		(2-5 дней)	
4	Активный отдых. Компенсаторное плавание. Релаксация.	Май (2-5 дней)	Тренер
5	Активный отдых. Переключение на смежные виды спорта. Медицинская реабилитация по основному заболеванию. Разнообразный, интересный досуг.	Июль - август	Тренер, врач курирующий заболевание, спортивный врач
6	Активный отдых. Компенсаторное плавание.	Октябрь (3-5 дней)	Тренер

### 3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

#### Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

- 1) В соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.
- 2) Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.
- 3) Направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА.
- 4) Постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

#### Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и вне-соревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

#### Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочив соответствии с Международными стандартами

тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

#### Вне-соревновательное тестирование.

Проведение вне-соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне-соревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во вне-соревновательный период.

#### Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения вне-соревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатываются планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен должен знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА потестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и

прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Тренер
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами			
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена			
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья			
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование		
Участие в образовательных семинарах	Семинары		
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые мероприятия		

### Годовой тематический план образовательных семинаров для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание	ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	
3	Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида	
4	История Олимпийских, Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом	

#### Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества.
2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства.

#### Тема 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

1. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

#### Тема 3. «Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида»

1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры.
2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

#### Тема 4. «История Олимпийских Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом»

1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение

Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту.

2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская, Паралимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский, паралимпийский флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийскиеталисманы.

**Годовой тематический план образовательных семинаров для групп спортивной специализации.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственный</b>
1	Здоровье человека для личности и общества	в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам	тренер
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		тренер
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт		тренер
4	Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй.		тренер
5	Элементарные понятия о допинге. Международные		тренер

	антидопинговые правила.	спортивной подготовки	
--	-------------------------	-----------------------	--

### Содержание плана:

- Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»
- 1 Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
  - 2 Условия и способы сохранения здоровья.
- Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
- 1 Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
  - 2 Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
- Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт»
- 1 Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.
  - 2 Способы укрепления здоровья. Средства закалывания организма и их индивидуальный подбор для человека.
- Тема 4: «Современный паралимпийский спорт. Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй»
- 1 Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный паралимпийский комитет и национальные паралимпийские комитеты. Проведение Олимпийских и Паралимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.
- Тема 5: Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
- 1 Антидопинговые организации.
  - 2 Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006г. № 240-ФЗ, федеральный закон от 06.12.2011 № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  - 3 Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Таблица 10

### Годовой тематический план образовательных семинаров для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	сроки	ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	тренер
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		тренер
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт		тренер
4	Паралимпийское движение и социальные процессы		тренер
5	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.		тренер

### Содержание плана

- Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»
- 1 Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.



## 2 Условия и способы сохранения здоровья.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

- 1 Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
- 2 Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

- 1 Понятие личности и проблемы ее формирования в детском и подростковом возрасте. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.
- 2 Формы и средства укрепления и сохранения здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
- 3 Сбалансированное питание человека, составление суточного рациона питания с учетом возраста и энергозатрат.

Тема 4: «Олимпийское, Паралимпийское движение и социальные процессы»

- 1 Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.
- 2 Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.
- 3 «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

Тема 5: Проблемы борьбы с применением допинга в спорте.

- 1 Классификация допинговых средств и методов.
- 2 Допинг -контроль.
- 3 Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.
- 4 Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.
- 5 Социальный опрос занимающихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести

дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### Содержание теоретических разделов по предметной области

#### Для групп Т(СС)

Краткая характеристика техники адаптивного плавания
Правила соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА
Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма
Режим дня и питание спортсменов-инвалидов

#### Для групп ССМ

Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена физических упражнений, самоконтроль при занятиях спортом
Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма
Спортивный инвентарь и оборудование, экипировка
Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Теоретические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания лиц с ПОДА.

#### Для групп ВСМ

Гигиена физических упражнений при занятиях спортом и профилактика заболеваний
Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида
Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет.
Правила, организация и проведение соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА, противодействие допингу в спорте. Теоретические и практические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания.

Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.

### План инструкторской и судейской деятельности для групп СС

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Помощь в организации и проведении разминки и судейства на Контрольных соревнованиях СШОР (Т(СС), ССМ, ВСМ)	апрель	Методист отделения
2	Помощь в организации и проведении разминки и судейства в Контрольных соревнованиях СШОР (Т(СС), ССМ, ВСМ)	декабрь	Методист отделения

### План инструкторской и судейской деятельности для групп ВСМ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Мастер – класс. Воспитательная беседа в группах НП, Т(СС)	сентябрь	Методист отделения
2	Судейство соревнований Первенство СШОР	февраль	Методист отделения

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

### 4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта @спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)»

Приложение N 4 к  
Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спорт лиц с  
поражением ОДА

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Плавание - I, II, III функциональные группы	

мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 1 - незначительное влияние.
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние;

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- Состояние здоровья.
- Уровень общей и специальной физической подготовленности.
- Уровень спортивных результатов.
- Выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются с учетом возраста, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание лиц с ПОДА.

#### **4.2 Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической). Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих функциональных состояний организма (каждодневных, еженедельных) которые являются следствием нагрузок серии тренировочных или соревновательных микроциклов. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущению переутомления.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и

позволяет целенаправленно управлять им.

**Врачебный контроль** на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Врачебный контроль занимающихся, начиная с групп начальной подготовки второго года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным отделением.

**Комплекс контрольных испытаний** и контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки представлены в Федеральном стандарте спортивной подготовки в приложениях №№ 5, 6, 7, 8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание лиц с поражением ОДА. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки. Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год обучения.

Для групп начальной подготовки, тренировочных этапа и этапа спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки

**На этап начальной подготовки (НП)** принимаются инвалиды, лица с ограниченными возможностями с 7 лет, сдавшие контрольные нормативы и желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом. При наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание.

На этапе начальной подготовки:

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие всоревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической). Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих функциональных состояний организма (каждодневных, еженедельных) которые являются следствием нагрузок серии тренировочных или соревновательных микроциклов. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

**Врачебный контроль** на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Врачебный контроль занимающихся, начиная с групп начальной подготовки второго года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным отделением.

**Комплекс контрольных испытаний** и контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки представлены в Федеральном стандарте спортивной подготовки в приложениях №№ 5, 6, 7, 8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание лиц с поражением ОДА. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки. Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год обучения.

Для групп начальной подготовки, тренировочных этапа и этапа спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки

**На этап начальной подготовки (НП)** принимаются инвалиды, лица с ограниченными возможностями с 7 лет, сдавшие контрольные нормативы и желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом. При наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание.

С целью формирования контингента занимающихся на этапах спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер, групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, динамика коррекции физических отклонений, полученных вследствие болезни или травм, выполнение контрольных нормативов по общей физической, спортивно-технической и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)*</b>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)



Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)

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

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются динамика углубленной физической реабилитации, состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей физической, спортивно-технической и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Наиболее важным для перевода в следующие этапы спортивной подготовки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовленности.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит из числа занимающихся в группах тренировочного этапа не менее 1-го года учащихся по результатам контрольно-вступительных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Приложение № 7  
к Федеральному стандарту

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты) *</b>
<b>Плавание - I функциональная группа мужчины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Плавание - II функциональная группа мужчины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Плавание - III функциональная группа мужчины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Плавание - I функциональная группа женщины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Плавание - II функциональная группа женщины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются динамика углубленной физической реабилитации, состояние здоровья, уровень общей, спортивно-технической и специальной физической подготовленности, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Приложение № 8  
к Федеральному стандарту

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

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

	класса
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются динамика углубленной физической реабилитации, социальная адаптация, состояние здоровья, спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. N 1008г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. N 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Методическим рекомендациям Министерства спорта РФ по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
9. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Воронцов А. Р., Развитие выносливости у юных пловцов. <http://www.swimming.ee/failid/917.pdf>
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В., «Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», М., «Советский спорт». 2004.
12. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
13. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Рыбалов Ю.В., Рыбалова С.И., Рудин М.В., Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие, Сураж 2013. <http://doc4web.ru/fizkultura/uchebnometodicheskoe-posobie-osnovi-sportivnoy-trenirovki.htm>

### Перечень интернет -ресурсов для тренеров

1. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)
2. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp>

3. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна»  
<http://www.rezeptспорт.ru/paralympic/history.php>
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» -<http://cyberleninka.ru/>
5. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)
6. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>
7. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ СШОР №3 г. Волгодонска формируется на основе Календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации спорта с ПОДА, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Волгодонска, Ростовской области, Положения о городских соревнованиях по плаванию на текущий год.















