

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»  
  
А.А. Ширко  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(спортивная дисциплина – плавание)**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года № 1084

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года .

Разработчики программы:  
Тренер по плаванию Савин Е.С.  
Заместитель директора по спортивной  
подготовке Ткаченко О.А

г.о. Фрязино  
2023 г.

## Содержание

<b>I. Общие положения</b>		
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина плавание.	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина плавание.	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина плавание.</b>		
2.1.	Сроки реализации	5
2.2.	Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивная дисциплина плавание	6
2.3.	Объем программы	11
2.4.	Виды (формы) обучения	12
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.6.	Календарный план воспитательной работы	22
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
<b>III. Система контроля</b>		
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	34
3.2.	Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	38
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	38
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина плавание</b>		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41
4.2.	Учебно-тематический план	67
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>		
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	72
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина плавание.</b>		
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	73
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	75
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	76

## **I. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА спортивная дисциплина плавание Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Фрязино Московской области» (сокращенное наименование МБУ ДО «СШ «Олимп») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1084 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 года № 1084;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме.

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья юных спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе подготовки и воспитания, которые отражены в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности) в формах и методах (групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, **медицинский контроль**,

**участие в** соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся. Благодаря программе обучающиеся получают возможность удовлетворения потребности достижения высокого спортивного результата в спортивной дисциплине «плавание». Учебно- тренировочные занятия, соревнования различного уровня дают возможность развивать и совершенствовать свои спортивные достижения и физические способности организма, восстанавливать психическое равновесие, укреплять веру в собственные силы, приобщаться к активной жизни.

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия. Обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы; приводятся годовой учебно-тренировочный план; календарный план воспитательной работы; план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; учебно-тематический план и др.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

**Одной из приоритетных задач Программы** является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Московской области и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

**Стратегическая цель программы** - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

**Тактические цели программы:**

- обучающий аспект - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся. Слагаемые плавания являются:

крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области плавания, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

- воспитательный аспект – главное в воспитании – приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться, к изменяющимся условиям социальной жизни;

- развивающий аспект – развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

- в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях по плаванию в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков спортсмены должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

- в воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания, нравственного и патриотического воспитания;

- в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «плавание») и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся лица не моложе 9 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в

группы на данном этапе обучения. Иметь спортивный разряд на этапе спортивной подготовки выше трех лет – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся лица не моложе 12 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Спортивный класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	2	7	I	6
			I	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	I	4
			I	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	I	2
			I	2
			I	1

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

## 2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;

Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 2.

Таблица № 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях.	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		<p>лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, Мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены Могут пользоваться</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта,</p>	<p>Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7»,</p>



	<p>коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразетез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;</p> <p>4. Нарушениедиапазона пассивные движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижнихконечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться</p>	<p>«S/SB/SM8»;</p>
--	---	---	--------------------

		посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический паразез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности);</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые Ограничения пассивного диапазона</p>	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- «b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды

Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

- «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Для лиц с поражением ОДА 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).

Обозначение S- относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.

Обозначение SB - относится к классам в брассе.

Обозначение SM - относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Пловцы разделяются на следующие категории:

- 10 классов (S1-S10) вольным стилем, на спине и баттерфляем
- 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание
- 9 классов (SB1-SB9) брассом

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

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

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы

увеличивается от 312-416 до 1144 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12.

В таблице № 3 представлен объем тренировочной нагрузки по плаванию на разных этапах спортивной подготовки.

*Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание)*

Таблица №3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован и спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>						
Количество часов в неделю	6	6	8	12	14	16
Общее количество часов в год	312	312	416	624	728	832
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>						
Количество часов	6	9	10	14	16	20
Общее количество часов в год	312	468	520	728	832	1040

**2.4. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание).

2.4.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 4).

*Учебно-тренировочные мероприятия*

Таблица №4

№ п / п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1 · 1 ·	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1 · 2 ·	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18	21
1 · 3 ·	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1 · 4 ·	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
	Учебно-				

2 · 1 ·	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2 · 2 ·	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2 · 3 ·	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2 · 4 ·	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2 · 5 ·	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

#### 2.4.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

#### *Объем соревновательной деятельности*

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1	3	5
Отборочные	1	1	2
Основные		1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью отборочных соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

## **2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

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

Объемы учебно-тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика плавания и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно-тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

*Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)</i>				
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26
3.	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-4	2-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4



9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25	24-29
3.	Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-4	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22	15-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24	26-30
3.	Техническая подготовка (%)	33-37	30-34	27-31
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8	3-7
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-2	1-3	1-3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4	4-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-3	2-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-			

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)</i>				
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1- 2	2-3
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-3	1-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)</i>				
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-3	1-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства.

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (I функциональная группа, мужчины)*

Таблица № 7

№	Разделы	Этап спортивной подготовки
---	---------	----------------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Наполняемость групп					
		2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	1-2
		Количество часов в неделю					
6	6	8	12	14	16		
1.	Общая физическая подготовка	98	106	125	106	124	83
2.	Специальная физическая подготовка	70	62	83	162	189	233
3.	Техническая подготовка	125	125	146	200	233	247
4.	Тактическая подготовка	-	-	13	25	29	43
5.	Психологическая подготовка	4	4	8	37	44	58
6.	Теоретическая подготовка	6	6	17	32	36	50
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	12	25	29	42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	12	15	26
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	8	25	29	50
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (II функциональная группа, мужчины)

Таблица № 8

№ п/п	Разделы	Этап спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Наполняемость групп					

		4-8	4-8	3-6	3-6	2-4	2-4
		<b>Количество часов в неделю</b>					
		6	8	10	12	16	18
1.	Общая физическая подготовка	115	133	166	144	116	124
2.	Специальная физическая подготовка	62	100	125	168	250	308
3.	Техническая подготовка	100	116	146	169	208	232
4.	Тактическая подготовка	-	9	11	19	33	36
5.	Психологическая подготовка	7	17	21	25	50	60
6.	Теоретическая подготовка	19	21	26	24	42	38
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	31	50	46
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4	5	19	33	32
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	10	25	50	60
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (III функциональная группа, мужчины)*

Таблица № 9

№ п/п	Разделы	Этап спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Наполняемость групп					
		6-12	6-12	4-8	4-8	2-4	2-4
		Количество часов в неделю					
		6	9	10	14	16	20
1.	Общая физическая подготовка	94	156	146	109	116	132
2.	Специальная физическая подготовка	70	115	135	211	250	352
3.	Техническая подготовка	115	126	156	226	224	260
4.	Тактическая подготовка	3	11	11	22	33	46
5.	Психологическая	9	18	21	44	50	60

	подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	12	21	26	36	42	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	22	40	46
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4	5	29	33	36
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	10	29	50	66
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

*Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (I функциональная группа, женщины)*

Таблица № 10

№ п/п	Разделы	Этап спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Наполняемость групп					
		2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	1-2
		Количество часов в неделю					
		6	6	8	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	116	100	104	100	116	125
2.	Специальная физическая подготовка	52	59	112	200	223	258
3.	Техническая подготовка	110	100	121	168	197	208
4.	Тактическая подготовка	-	3	8	19	22	34
5.	Психологическая подготовка	9	16	21	44	51	58
6.	Теоретическая подготовка	16	22	25	38	44	41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	12	24	29	41
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	7	17
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	3	6	13	25	29	50

	мероприятия, тестирование и контроль						
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (II,III функциональная группа, женщины)

Таблица № 11

№ п/п	Разделы	Этап спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Наполняемость групп					
		4-8	4-8	3-6	3-6	2-4	2-4
		Количество часов в неделю					
		6	9	10	14	16	20
1.	Общая физическая подготовка	125	156	166	182	158	132
2.	Специальная физическая подготовка	62	115	130	218	283	352
3.	Техническая подготовка	82	126	125	160	166	260
4.	Тактическая подготовка	3	11	10	22	33	46
5.	Психологическая подготовка	16	18	31	51	58	60
6.	Теоретическая подготовка	12	21	26	30	25	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	16	29	42	46
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4	-	7	17	36
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	16	29	50	66
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Главные задачи в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами

направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы всего Учреждения, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся спортивной школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри спортивной школы, в общеобразовательных школах, в городском округе Фрязино в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. 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 обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, специализированным учебно-спортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, например, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед заплывом, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

*Примерный календарный план воспитательной работы*

Таблица № 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</p>	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul> <p>формирование склонности к педагогической работе.</p>	В течении года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,</li> </ul>	В течении года



	формирование здорового образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течении года

	мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

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

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 жребью 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.

Требования к планам профилактических мероприятий применения допинга в спорте

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать

препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

#### 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 внесоревновательные 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-устроительницы 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 мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в

соответствии с запрещенным списком.

#### Внесоревновательное тестирование.

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное 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 внесоревновательный период.

#### Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного 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.

#### Некоторые особенности тестирования спортсменов

##### Несовершеннолетние спортсмены

Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете.

Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.

##### Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями

Эти спортсмены вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддержании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра. Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую по размеру емкость для сдачи пробы.

##### Санкции

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые

правила.

Спортсменам также следует:

- Подробно изучить антидопинговый кодекс.
- Знать, какие вещества запрещены в спорте.
- Ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю.

- Консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием веществ, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование.

- Осторожно относиться к нелегальным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества.

- Предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Основной целью Олимпийских и Паралимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.

В настоящее время допинг - контролем охвачены спортсмены национальных сборных команд: основной и молодежный составы. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Антидопинговая работа планируется в Учреждении в соответствии с нормативно- правовой базой.

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 веществ и методов. Спортсмен должен знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- 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 № 13

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
Информирование спортсменов запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Тренер-преподаватель
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		
Обучение онлайн-курс «Русада», с последующим получением сертификата	тестирование	Январь-февраль	

**2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-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 учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся 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 могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-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. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования 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**

Таблица № 14

#### Для учебно-тренировочных групп

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 совершенствования спортивного мастерства

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.

### **План инструкторской и судейской деятельности для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 15

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Помощь в организации и проведении судейства на школьных соревнованиях МБУ ДО СШ «Олимп»	В течение года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
2	Помощь в организации и проведении приема контрольно-переводных	Октябрь-ноябрь	Инструктор-методист,



	нормативов		тренер-преподаватель
--	------------	--	----------------------

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все обучающиеся, поступающие в Учреждение, представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям спортивным плаванием. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-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 учебно-тренировочных занятий. 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 можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности учебно-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 обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

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

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

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### *Планирование восстановительных мероприятий*

Таблица № 16

	<b>Напряжённость</b>	
--	----------------------	--

<b>Уровень</b>	<b>восстановительных мероприятий</b>	<b>Средства восстановления</b>
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление Работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «плавание», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапа спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Для отбора спортсменов на этап спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определения перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияние физических качеств на результативность обучающихся.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавания*

Таблица № 17

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

*Скоростные способности.* Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.* Это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

*Мышечная выносливость* – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.* Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.* Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и циклического характера – игры.

*Гибкость.* Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### *Координационные способности.*

*Ловкость* – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

*Телосложение.* Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

#### *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание и успешно применять их в ходе проведения учебно- тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

**3.2. Оценка результатов освоения программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной подготовки.

**3.3. Контрольные и контроль-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
дисциплина плавание*

Таблица №18

№ п / п	Упражнения	Единиц а измерени я	Норматив	
			мужчин ы	женщины
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1 .	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	4 5
2 .	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количест во раз	максимальное	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1 .	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	4 5
2 .	Бег 400 м (за минимальное время)	количест во раз	не менее 1	
3 .	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количест во раз	максимальное	
4 .	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количест во раз	не менее 1	
5 .	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количест во раз	максимальное	
6 .	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количест во раз	не менее 1	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>				
1 .	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее 1	
2 .	Бег 600 м (за минимальное время)	количест во раз	не менее 1	
3 .	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количест во раз	максимальное	
4 .	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количест во раз	не менее 1	
5 .	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количест во раз	максимальное	

6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1
---	--	-------------------------	---------------

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание*

Таблица № 19

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45	40
2	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество во раз	не менее 1	
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество во раз	максимальное	
4	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество в раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество во раз	не менее 1	
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество во раз	максимальное	
3	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество во раз	максимальное	
5	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество во раз	максимальное	
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
1	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество во раз	не менее 1	
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество во	максимальное	



		раз	
3	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество во раз	максимальное
5	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество во раз	максимальное
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
До трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
Свыше трех лет		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица № 20

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	Плавание избранным стилем	Оценка техники выполнения		
2	Плавание избранным стилем 50 м за минимальное время	количество во раз	не менее 1	
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество во раз	максимальное	
4	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг для мужчин, 5 кг для женщин на время	количество во раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество во раз	не менее 1	
2	Плавание избранным стилем	Оценка техники выполнения		

3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг для мужчин и 1 кг для женщин	количество раз	максимальное
4	И.П. – стоя. Многоскоч из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное
7	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1	Плавание 200 м за минимальное время	с	
2	Плавание избранным стилем	Оценка техники выполнения	
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное
4	И.П. – стоя. Многоскоч из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Плавание		«кандидат в мастера спорта России»	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### 4.1.1. Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. 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.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, 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.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое

восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### *Типы и задачи мезоциклов*

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов 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 путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему 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 календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме 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.

#### 4.1.2. Особенности обучения лиц с поражением ОДА

Особенности обучения данной категории обучающихся связаны в основном с невозможностью выполнения отдельных упражнений из-за нарушений опорно-двигательного аппарата, поэтому при выполнении таких упражнений им необходима помощь партнера. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты:

- перед занятиями в воде пловцы должны освободить мочевой пузырь и кишечник, так как при параличе может быть потеряна контроль над мочеиспусканием и дефекацией;
- внимательно следить за выполнением упражнений, так как при отсутствии чувствительности пловец может получить травмы, задев дорожку или стенку бассейна;
- для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин.

Техника спортивных способов плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем или иным нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде (см. гл. 1). Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Инструктор, зная данные особенности и учитывая нарушения опорно-двигательного аппарата пловца, может научить его более рациональной технике плавания.

Это выражается в изменении траекторий движений конечностей, более быстром или замедленном выполнении отдельных фаз гребковых движений. Рассмотрим особенности техники спортивных способов плавания при различных ампутациях конечностей.

### ***Кроль на груди***

#### ***Пловцы с повреждением позвоночника***

Положение тела для пловцов, не способных работать ногами, можно улучшить за счет меньшего погружения ног, легкого прогиба туловища и усиления рабочих движений руками. Для обтекаемого горизонтального положения тела необходимо, чтобы ноги не сгибались в тазобедренных суставах (пловцы должны уметь расслабляться), а руки выполняли сильные, эффективные движения. Пловцы с поражением крестцового отдела могут работать ногами.

Пловцы со слабыми верхними конечностями могут усилить продвижение вперед за счет использования координации движений руками. Если одна рука находится в середине гребка, то вторая должна уже входить в воду. Пловцы с более сильными руками используют попеременную координацию движений. Вход в воду одной руки совпадает с выполнением завершающей части гребка другой руки. Высокое положение локтя при выполнении гребка позволяет компенсировать ослабленную работу ног. Ослабленная работа отдельных мышц может препятствовать положению высокого локтя. Такие пловцы компенсируют высокое положение локтя уходом руки при гребке за осевую линию тела. Пловцы, у которых работают сгибатели запястья, ориентируют ладонь для быстрого выполнения фазы захвата. Гребок должен быть длинным и заканчиваться у бедра. Широкой пронос руки над водой для пловцов, не способных держать высокое положение локтя, позволяет увеличить вращение тела для выполнения дыхания.

Повреждение позвоночника затрудняет вращение шеи, поэтому пловцы имеют определенные затруднения при повороте головы для вдоха. Подъем головы для вдоха вызывает потерю скорости из-за погружения ног в этот момент. Для уменьшения опускания ног некоторые пловцы используют дыхание 3:3 (необходимо уметь дышать в обе стороны) или 4:4 (дыхание в одну сторону). Такое выполнение дыхания (в условиях недостатка кислорода) повышает скорость, но снижает длительность выполнения упражнений. При обучении плаванию желательно обучить пловца дыханию в обе стороны.

Старт для пловцов с повреждением позвоночника осуществляется из воды. Хотя некоторые пловцы, имеющие небольшое повреждение позвоночника, могут отталкиваться от бортика, но такой старт в условиях соревнований не разрешается.

Пловцам с поражением верхнего шейного отдела позвоночника, которые не могут удержать стартовый поручень даже доминирующей рукой, может быть оказана помощь.

Некоторые пловцы с поражением шейного отдела позвоночника для уменьшения сопротивления воды при старте подгибают ноги, если они это могут сделать. Старт выполняется отталкиванием доминирующей рукой от бортика и быстрым проносом ее к вытянутой руке. После погружения под воду в результате отталкивания ноги пловца всплывают, и он начинает первые плавательные движения.

Старт для пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника осуществляется также из воды, при этом пловцы могут использовать ноги для отталкивания. Такой старт практически ничем не отличается от традиционного старта из воды. Старт для пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника может осуществляться прыжком со стартовой тумбочки. Наиболее эффективным для них является старт с захватом. Это позволяет лучше сохранять равновесие при старте и увеличивать эффективность старта за счет отталкивания руками от тумбочки, компенсирующего слабость движений ногами.

Поворот при плавании кролем на груди у пловцов с поражением шейного отдела позвоночника касанием руки стенки бассейна. После касания рука сгибается в локтевом суставе, голова поднимается для вдоха с одновременным опусканием ног под действием сил инерции (если пловец может, то ноги лучше согнуть для уменьшения сопротивления воды). Далее пловец отталкивается рукой от стенки бассейна, присоединяя ее к руке, вытянутой вперед. После всплывания ног пловец начинает плавательные движения. Поворот у пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника выполняется способом «Маятник». Основное отличие от выполнения поворота пловцами с поражением шейного отдела заключается в группировке при выполнении поворота, повышающей скорость. Поворот у пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника практически не отличается от традиционного поворота.

#### *Пловцы с ампутацией рук.*

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью. Для обеспечения прямолинейного продвижения вперед пловец должен выполнять гребковое движение здоровой рукой так, чтобы она с середины гребка заходила за осевую линию и завершала движение у тазобедренного сустава с противоположной стороны

Традиционно пловца обучают дышать в обе стороны. Но пловцу легче выполнять дыхание в сторону ампутированной руки, так как плечо с ампутированной конечностью поднимается из воды выше в отличие от плеча со здоровой рукой. При выполнении дыхания в неудобную сторону у пловца появляется более сбалансированный крен туловища и нет такого сильного заваливания на здоровую руку для правильной координации и качественного выполнения гребковых движений пловцам полезны упражнения с большим наплывом после входа рук в воду и плавание с подменой рук (очередной гребок начинается только тогда, когда обе руки оказываются впереди). Пловцы с ампутацией двух рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью. Техника плавания кролем на груди у пловцов с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культя, тем сильнее пловец выполняет сбалансированные крены туловища, что также помогает выполнению дыхания. Для таких пловцов важна качественная работа ног, обеспечивающая основную движущую силу. Пловцы с высокой ампутацией обеих рук чаще предпочитают способ плавания на спине.

#### *Пловцы с ампутацией ног*

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Работа ног кролем на груди необходима и для продвижения вперед, и для равновесия, обеспечивающего горизонтальное и обтекаемое положение тела. Для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног, здоровая нога работает вначале как обычно, а затем пересекает центральную ось тела на ширине бедра. Например, пловец с ампутированной правой ногой нормально работает здоровой левой, в то время как левая рука выполняет гребковое движение. Затем, когда гребковое движение выполняет правая рука, пловец, работая здоровой левой ногой, пересекает центральную ось тела на ширину бедра. Это дополнительное движение ноги обеспечивает пловцу стабильность и прямолинейность движения вперед. Культя

должна участвовать в работе ног как можно более активно. Размах этого пересекающего движения зависит от степени ампутации.

### **Брасс**

#### *Пловцы с повреждением позвоночника {колясочники}*

Пловцы с повреждением верхнего отдела позвоночника не могут использовать мышцы спины, подъем у них осуществляется лишь с помощью движений руками. Некоторые пловцы с поражением крестцового отдела позвоночника вследствие слабости мышц голенистопа не всегда могут работать ногами одновременно и симметрично. Таким пловцам на соревнованиях можно порекомендовать не работать ногами вообще.

Движения руками начинаются с хорошо выполненной в начале гребка фазы захвата, что позволяет поднять ноги и принять более обтекаемое положение. Пловцы, имеющие недостаточную силу рук, могут выполнять гребковые движения руками через стороны. Необходимо, чтобы при выполнении основной части гребка руками локти были направлены в стороны. Минимальное скольжение в начале гребка и непрерывные движения руками должны обеспечивать высокое положение неработающих ног.

Для снижения погружения ног при плавании некоторые пловцы дышат через два или даже три гребка, но это оправдано только при проплывании коротких дистанций. У пловцов с повреждением шейного отдела позвоночника затруднено поднятие головы для вдоха, поэтому они должны работать руками более интенсивно в фазе отталкивания для поднятия головы и плеч.

#### *Пловцы с ампутацией рук*

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью должны следить за вращением плеч. Сохранить прямолинейное движение поможет узкая работа руками. Пловцы с ампутацией одной руки должны начинать вдох несколько раньше, чем здоровые пловцы

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью плавают брассом почти так же, как и пловцы с одной ампутированной рукой, по возможности используя традиционную технику и учитывая разницу в массе и площади поверхностей культи.

Если ампутированные конечности одной длины, то гребковые движения должны быть несколько шире, чем у пловцов с ампутированными конечностями разной длины. Более широкий гребок способствует увеличению времени для полноценного вдоха.

#### *Пловцы с ампутацией ног*

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше работают ногами более узко, что обеспечивает прямолинейное движение

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Чем выше ампутации, тем больше тенденция к смещению центра тяжести в сторону головы и нарушению равновесия. Исправить это нарушение равновесия, как и в кроле на груди, можно за счет более высокого положения головы. Пловцы с ампутацией обеих конечностей ниже колена работают ногами более широко, чем здоровые пловцы. Таким пловцам легче сохранить равновесие, если они используют очень узкое (дельфинообразное) рабочее движение ногами. Если же этот метод используют пловцы с ампутацией обеих ног ниже колена, то они могут быть дисквалифицированы.

### **Дельфин**

#### *Пловцы с повреждением позвоночника*

Движения туловищем и ногами выполняются следующим образом: из положения скольжения пловец, прогибая туловище, создает волнообразные движения, которые подхватывают ноги, выполняя удар. Однако следует заметить, что повреждения позвоночника ограничивают движения туловищем. Непрерывные движения руками и ногами значительно снижают погружение ног, что уменьшает сопротивление воды.

Для выполнения правильных движений руками пловцу необходимо обладать достаточной силой мышц рук и плечевого пояса, а также гибкостью в плечевых суставах. Фаза захвата начинается сразу после входа рук в воду, что помогает сохранить высокое положение тела и не

допустить опускания ног. Во время основной части гребка пловец начинает поднимать и завершает подъем головы, когда руки касаются бедер. Далее делается быстрый вдох и голова опускается в воду, что облегчает пронос рук над водой. Пловцы, не имеющие возможности выполнить гребок с высоким положением локтя, используют более широкий гребок почти выпрямленными руками.

Так как поднятая голова для вдоха препятствует непрерывности движений и вызывает погружение ног, пловцы предпочитают делать вдох через два, три или даже четыре гребка, что применимо лишь на коротких дистанциях.

#### *Пловцы с ампутацией рук*

Старты и повороты в плавании дельфином выполняются точно так же, как и в брассе.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для того чтобы сохранить оба плеча на одном уровне, нужно усилить движения плеча ампутированной конечности

Старты, применяемые при плавании дельфином, выполняются точно так же, как и при плавании кролем на груди, только начало гребковых движений руками и ногами должно сразу выполняться симметрично.

Повороты, применяемые при плавании дельфином, выполняются с одновременным и симметричным касанием рук поворотного шита. Сами повороты выполняются, как и при плавании кролем на груди, только уже первые гребковые движения руками и ногами должны быть симметричны.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье, а также пловцы с комбинированной ампутацией верхних и нижних конечностей не участвуют в соревнованиях баттерфляем. Тем не менее необходимо поощрять стремление пловцов овладеть этим способом, насколько это для них возможно. Это повышает уверенность в себе и умение контролировать движения.

#### *Пловцы с ампутацией ног*

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше выполняют движения ногами дельфином. Культя имитирует, насколько это возможно, технику здоровой конечности.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше компенсируют тенденцию к нарушению равновесия в сторону головы более высоким ее положением; руки пловцов вытянуты вперед при входе в воду; из-за ампутации снижается погружение ног вниз.

Пловцы со смешанной ампутацией рук и ног не испытывают больших затруднений с равновесием, но у них наблюдается тенденция к повороту бедер и плеч в разных направлениях. Часто испытывают затруднения в поддержании равновесия пловцы с ампутацией конечностей по одну сторону тела. Чем меньше культя, тем тяжелее контролировать вращение тела. Используя знание закономерностей плавания, спортсмен и тренер должны экспериментировать, чтобы создать технику, подходящую для каждого пловца индивидуально.

#### 4.1.3. Формы занятий для лиц с поражением ОДА

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:



- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем).

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями. Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки пловцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики различных способов плавания.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности пловцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, по скорости, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые старты.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов.

Такие занятия применяются в практике плавания относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой пловцов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры, веселые старты и т.п.).

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями.

Проведение занятий по плаванию возлагается на опытных тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий особое внимание уделяется на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, бассейну, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

### **Средства обучению плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; легкоатлетические упражнения; ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемых в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой делятся на пять групп:

- 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;

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны владеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

- игры и развлечения на воде (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 (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

#### 4.1.4. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движение ногами, 4) движение руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой
3. изучение движений в воде с подвижной опорой
4. изучение движений в воде без опоры.

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

1. движения ногами с дыханием
2. движения руками с дыханием
3. движения ногами и руками с дыханием
4. плавание в полной координации.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. 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.

После обучения технике спортивных способов плавания применяются упражнения для совершенствования техники плавания.

Общая физическая подготовка на суше

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе т.п.)

- кроссовая подготовка

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах)

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.

#### 4.1.5. Этап начальной подготовки.

Программный материал для этапа начальной подготовки.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятия — игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана и план-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и времени.

Период начальной подготовки планируется по этапам.

Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суше проводится на открытом воздухе рядом с бассейном, второй — когда она проводится в специализированном зале спорткомплекса.

Первый период. Содержание занятий на суше (продолжительность 30-35 мин) состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения.

Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суше и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

Типовая программа занятий для этого этапа:

- бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя — комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);
- наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук (на поясе, в стороны и т.п.);
- приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на поясе и т.п.);
- сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;
- прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на поясе:
  - а) со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скрестно; б) со сменой положения ног в продольном направлении;
  - в) с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот; г) с разведением ступней и колен в стороны;
  - д) на одной ноге;
- подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр (см. список литературы).

Второй период. Программа занятий на суше (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр и на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них

обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания).

Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

Типовая программа занятий для этого периода:

- бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх вытянувшись; в присяде шагом; на сигнал — быстрая ходьба короткими шагами. Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на пояс);

- сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на поясе и т.д.);

- сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом — после сигнала — попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;

-в упоре лежа — сгибание — разгибание рук;

- передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек);

- передвижения с опорой на руки спиной вперед;

- бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто красивее» и «кто быстрее»);

- подтягивание в вися (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);

- эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу.

В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

Второй этап. В первом периоде (примерно со 2 января до 18 апреля) занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости.

Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиной вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы).

Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте-апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплывания коротких отрезков (12,5-25 м).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед — до 7 минут;

- ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;

- в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин;

-общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;

-наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо;

-бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;

-с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх — вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера «кто быстрее»);

-сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее выполнит 10-15 таких отжиманий от скамейки);

-приседания «в сед брассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе);

-прыжки с места в длину (выполняются в колонне по одному в форме соревнования — «кто дальше» прыгнет);

-эстафета — 5-10 мин; В воде:

-скольжения на груди и на спине с движениями ногами кролем, с разными положениями рук (вытянуты вперед; вдоль туловища; одна сверху, другая вдоль туловища);

-то же самое, но в согласовании с дыханием;

-в движении на груди и на спине — элементарные движения руками кролем;

-то же самое, но в согласовании с движениями ногами кролем;

-то же самое, но в согласовании с движениями ног, рук и дыхания;

-эстафета п 10-12 м (2-3 команды соревнуются между собой в плавании на груди или на спине с помощью одних ног с доскою в руках или с помощью одних рук (удерживая поплавок ногами и т.п.);

-элементарные прыжки в воду ногами вниз;

-спады с низкого бортика бассейна.

Период — занятия на суше длительностью 35-40 мин проводятся на открытом воздухе. Их программу в основном составляют кроссовый бег, бег на короткие дистанции, в том числе и эстафеты, подвижные и спортивные игры (в основном баскетбол или футбол). Завершаются занятия обычно выполнением упражнений, которые развивают гибкость.

В воде (до 30 мин) осуществляется плавание по элементам и с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а потом — брассом. При обучении технике движений в основном используются специально подобранные упражнения. Ученикам жестко не регламентируется, как должны выполняться те или иные движения. Их внимание концентрируется лишь на узловых элементах техники. Учитывается и тот факт, что освоение деталей техники нередко утомляет детей и снижает их интерес к занятиям. Широко применяются и так называемые «веселые прыжки» — «солдатик», «велосипедик» (имитация педалирования), «лосось» (прыжок в воду правым или левым боком, руки вверх), «чебурашка» (руки у головы), «вертушка» (руки в одну сторону, прыжок с поворотом на 180-360°).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

-кроссовый бег — 10 мин, бег 30 м 2-3 раза (проводится в форме соревнований);

-эстафета пх150-200 м (проводится на спортивной площадке);

-упражнения на гибкость в парах;

-футбол или баскетбол — 15-20 мин. В воде:

Занятия в воде продолжительностью 45 мин проводятся в большом бассейне и включают в себя плавание по элементам, с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а затем брассом.

Типовая программа занятий для этого периода:

-плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;

-плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;

-плавание на спине с помощью одних ног —100-150 м;

- плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м — до 150 м;
- эстафетное плавание кролем на груди в координации по 25 м;
- веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап. Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45 минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин).

Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки в воду (до 15 мин).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- кроссовый бег — 15 мин;
- комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;
- то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;
- обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;
- приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч;
- И.П. — О.С. (по сигналу тренера) — быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из положения стоя, гантели на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантели и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза;
- то же самое, но гантели находятся сзади пяток;
- из стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх;
- футбол или баскетбол по упрощенным правилам. В воде:
- плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);
- плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавок ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;
- плавание раздельным дельфином по 25 м (до 100 м);
- плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);
- эстафетное плавание по 25 м;
- старты с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;
- игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35 мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин).

Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин;
- ходьба — 1 мин;
- круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно;
- И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-вправо;

-И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону;

-И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге;

-И.П.: О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги;

-И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге;

-в виси на гимнастической стенке — круговые движения ногами влево и вправо;

-упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;

-стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад;

-исходное положение — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

-прыжки в длину с места;

-подвижная игра.

Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов.

Типовая программа занятий для этого периода:

В воде:

-комплексное плавание 2 × 100 м;

-плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью 2×12,5 м (+12,5 м произвольно);

-плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м;

-эстафетное плавание n×25 м кролем на груди;

-упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

-старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

Пятый этап (приблизительно с 2 января по 27 июня). На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем 30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей.

Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения, направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводится не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

-разминочный бег — 2-3 мин;

-общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;

-упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости;

-игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин. В воде:

-комплексное плавание 3×100 м;

-плавание баттерфляем по элементам — 400 м;

-плаванием кролем на груди 4×25 м со старта;

-плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4×25 м;



-плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4x25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4x25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами);

— совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

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

Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

#### Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

- развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания;
- развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически;
- развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении;
- перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений;
- развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость;
- осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений;
- выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

#### Особенности физической подготовки на суше.

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с

пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

#### Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360°.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

#### *Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища*

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и вправо.

5. Лежа на груди, руки вверху: встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
  12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
  13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
  14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
  15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
- Упражнения с партнером*
1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
  2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
  3. Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
  4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
  5. Стоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
  6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
  7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
  8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
  9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
  10. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
  11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).
  12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть: одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
- Упражнения в упорах и висах*
1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.
  2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение.
  3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
  4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
  5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.
  6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
  7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
  8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
  9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.
  10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

#### *Упражнения с набивными мячами*

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

#### *Упражнения для развития силы ног*

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удерживать партнера за руки.

2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.

3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

#### *Упражнения на расслабление*

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

#### *Акробатические упражнения*

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

#### *Специальная физическая подготовка на суше*

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брасом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брасом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

- по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения;
- по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;
- во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа;
- стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.

2. Время подготовительных движений:

- из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной;

- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания:

- прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

Упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы — притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости — маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

#### Особенности плавательной подготовки

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров — повышенный объем скоростно-силовых упражнений (таблица 32).

Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплывание длинных дистанций (400-1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменнo-дистанционный метод, который предусматривает чередование

отрезков, которые проплывают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплывание серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца — равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

В таблице 33 приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

*Зоны плавательных нагрузок*

Таблица № 21

Аэробная	Аэробн о- анаэробн ая	Анаэробн о- аэробна я	Гликолитическа я	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30 с-2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000 м	100-800 м	100-400 м	25-100 м	10-25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				

1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
<b>Основные методы тренировки</b>				
равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов. Подобные нагрузки — полностью обеспечиваются за счет аэробных процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться семизонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVa — тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови — 9-20 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-150 м.

IVб — работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови — 2-4 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Ia — дистанционная тренировка в режиме ПАНУ. Содержание лактата в крови — 8-12 ммоль/л, ЧСС — 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Iб — марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС — 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1500-2000 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание на дистанциях 5000-10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания.

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

Планирование годичного макроцикла.

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих их подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.



Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.

— тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.

— на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.

— повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

— подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

— планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.

— на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.

— общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем этапе.

— к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.

— данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.

— в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).

— Малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

#### Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин.

При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3 мин.

Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью».

Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и попеременно, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног.

*Упражнения для туловища и шеи*

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в

форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловища от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

#### *Упражнения для ног*

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на 90° и на 180°; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

#### *Упражнения для общего воздействия*

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

#### *Акробатические упражнения*

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

#### *Упражнение со скакалкой*

Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

#### *Упражнения с отягощениями*

Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг).

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45°; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

#### *Упражнения на расслабление*

Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

### *Подвижные и спортивные игры*

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и «мини-баскетбол».

### *Имитационные упражнения*

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

### *Гимнастические упражнения*

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции — для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п.

### *Упражнения на растягивание и подвижность*

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

### Особенности плавательной подготовки

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

### **Кроль на груди:**

Плавание кролем различной разновидности: двухударным, четырехударным и шестиударным. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с лопаточками. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

### **Кроль на спине:**

Плавание с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом их воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью

ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

#### **Брасс:**

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

#### **Дельфин:**

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками). Плавание

«двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкой рук и скольжением в положении, когда руки после гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдох и концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации). Плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

Старты и повороты:

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности.

### **4.2. Учебно-тематический план**

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Значение и место вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание.
	Физическая	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и

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

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивно-го мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований по



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

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание).**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «плавание» (далее – плавание), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-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;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание).**

МБУ ДО «СШ «Олимп», должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: плавание;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 23

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 12 кг	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
4.	Инвалидная коляска (при потребности)	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3

11	Плавательные доски	штук	12
12	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
13	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16	Рации	штук	2
17	Секундомеры ручные (судейские)	штук	6
18	Скамейки гимнастические	штук	4
19	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Термометр для воды	штук	1
22	Тормозной пояс	штук	6
23	Трубка для плавания	штук	6
24	Хронометраж электронный	комплект	1
25	Штанга спортивная	комплект	1
26	Электромегафон	комплект	1
27	Эспандер ленточный	штук	6

*Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Плавательный поплавок – вставка для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
6.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)2, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015,

регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г

2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.

3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.

4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.

5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.

6. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.

7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988

8. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.

9. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.

10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с

11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.

12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.

13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.

14. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156

15. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г

16. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008г.
17. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
18. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
19. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.46
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
23. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.
24. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
25. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
26. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10  
Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С.38-40.)
27. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
28. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
29. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
30. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
31. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
32. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев – М.: «Советский спорт» 2007
33. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М.,
34. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
35. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов».

#### **6.4. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки.**

1. Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)
3. Комитет по физической культуре и спорту СПб: [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru) Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-swimming.org](http://www.ipc-swimming.org)
4. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)

5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)  
Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org) Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
6. Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)
7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:
8. [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)
9. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru>
10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru) НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru> Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>
11. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)
12. Институт специальной педагогики и Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru> Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
13. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>
14. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>