

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Тюменская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Нижневартовска «Спортивная школа»  
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

---

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ С.Г. Белянкин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения  
\_\_\_\_\_ А.С. Суханова  
Заместитель директора по спортивной  
подготовке \_\_\_\_\_ Н. Д. Полятыкина

**Программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями  
(плавание)**

**Программа разработана** на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с  
интеллектуальными нарушениями» (плавание) (приказ Министерства спорта РФ от  
19.01.2018 № 19 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»).

**Срок реализации программы: 11 лет**

**Автор-разработчик:**

Глушенкова Наталья Александровна,  
тренер-преподаватель  
по адаптивной физической культуре

Нижневартовск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1.      | Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности  | 5         |
| 1.2.      | Специфика организации тренировочного процесса .....   | 9         |
| 1.3.      | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) .....   | 11        |
| <b>2.</b> | <b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>  | <b>13</b> |
| 2.1.      | Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта..... | 13        |
| 2.2.      | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....   | 14        |
| 2.3.      | Планируемые показатели соревновательной деятельности .....  | 15        |
| 2.4.      | Режимы тренировочной работы .....   | 16        |
| 2.5.      | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....  | 17        |
| 2.6.      | Предельные тренировочные нагрузки .....   | 20        |
| 2.7.      | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....  | 22        |
| 2.8.      | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....   | 24        |
| 2.9.      | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки .....   | 26        |
| 2.10.     | Объем индивидуальной спортивной подготовки .....  | 28        |
| 2.11.     | Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....  | 29        |
| <b>3.</b> | <b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>   | <b>38</b> |
| 3.1.      | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....  | 40        |
| 3.2.      | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....  | 42        |
| 3.3.      | Планирование спортивных результатов .....   | 44        |
| 3.4.      | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ....   | 44        |
| 3.5.      | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....  | 49        |
| 3.6.      | Рекомендации по организации психологической подготовки .....  | 52        |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| 3.7.      | Планы применения восстановительных средств .....   | 56        |
| 3.8.      | Планы антидопинговых мероприятий .....   | 58        |
| 3.9.      | Планы инструкторской и судейской практики .....  | 61        |
| <b>4.</b> | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>   | <b>62</b> |
| 4.1.      | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность .....  | 62        |
| 4.2.      | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ..... | 65        |
| 4.3.      | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....  | 67        |
| 4.4.      | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки .....   | 68        |
| 4.5.      | Методические указания по организации тестирования.....   | 71        |
| 4.6.      | Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....  | 72        |
| <b>5.</b> | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>   | <b>73</b> |
| 5.1.      | Список литературных источников .....   | 73        |
| 5.2.      | Перечень интернет ресурсов.....  | 73        |
| <b>6</b>  | <b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....</b>  | <b>74</b> |

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденного приказом Минспорта РФ №19 от 19.01.2018 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в МАУ г. Нижневартовска «СШ» (далее - Учреждение).

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

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

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности,

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### **I.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Паралимпийский спорт, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов СШ. Занятия проводят тренеры. Дети, начинающие посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивно - оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками в городе Нижневартовске и ХМАО-Югре.

Вид спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя дисциплины: таблица 1

#### **Вида спорта – спорт ЛИН 1490007711Я**

| Дисциплины                                     | Номер-код |     |   |   |   |   |   |
|--|-----------|-----|---|---|---|---|---|
| Дисциплина – плавание                          |           |     |   |   |   |   |   |
| плавание - брасс 50 м (SB1-SB2)                | 116       | 331 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - брасс 50 м (SB3)                    | 116       | 332 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - брасс 50 м (SB1-SB3) - бассейн 25 м | 116       | 334 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - брасс 100 м (SB4)                   | 116       | 335 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - брасс 100 м (SB5)                   | 116       | 336 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - брасс 100 м (SB6)                   | 116       | 338 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |

|  |     |     |   |   |   |   |   |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| плавание - брасс 100 м (SB4-SB6)                     | 116 | 339 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - брасс 100 м (SB7)                         | 116 | 340 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - брасс 100 м (SB6-SB7)                     | 116 | 341 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - брасс 100 м (SB8)                         | 116 | 342 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - брасс 100 м (SB7-SB8)                     | 116 | 343 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - брасс 100 м (SB9)                         | 116 | 344 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4)          | 116 | 345 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB6)      | 116 | 346 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB7)      | 116 | 347 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB8)      | 116 | 348 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB5-SB8)      | 116 | 349 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB8)          | 116 | 350 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB9)          | 116 | 351 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ф |
| плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB9)      | 116 | 352 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ж |
| плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)                | 116 | 353 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)                | 116 | 354 | 1 | 7 | 1 | 1 | Н |
| плавание - вольный стиль 50 м (S3)                   | 116 | 355 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 50 м (S4)                   | 116 | 492 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 50 м (S5)                   | 116 | 356 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)                | 116 | 357 | 1 | 7 | 1 | 1 | Н |
| плавание - вольный стиль 50 м (S6)                   | 116 | 359 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 50 м (S7)                   | 116 | 360 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 50 м (S8)                   | 116 | 361 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 50 м (S9)                   | 116 | 362 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 50 м (S10)                  | 116 | 363 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3) | 116 | 364 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5) | 116 | 365 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5) | 116 | 366 | 1 | 7 | 1 | 1 | С |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)    | 116 | 367 | 1 | 7 | 1 | 1 | Э |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)    | 116 | 368 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)    | 116 | 369 | 1 | 7 | 1 | 1 | Е |

|  |     |     |   |   |   |   |   |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| м (S6-S7)  |     |     |   |   |   |   |   |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)      | 116 | 370 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)   | 116 | 371 | 1 | 7 | 1 | 1 | Е |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)  | 116 | 372 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ж |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)  | 116 | 373 | 1 | 7 | 1 | 1 | А |
| плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)     | 116 | 374 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)                 | 116 | 375 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)                 | 116 | 376 | 1 | 7 | 1 | 1 | Н |
| плавание - вольный стиль 100 м (S3)                    | 116 | 377 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 100 м (S4)                    | 116 | 493 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 100 м (S5)                    | 116 | 378 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 100 м (S6)                    | 116 | 379 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)                 | 116 | 380 | 1 | 7 | 1 | 1 | Н |
| плавание - вольный стиль 100 м (S7)                    | 116 | 381 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 100 м (S8)                    | 116 | 382 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 100 м (S9)                    | 116 | 383 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 100 м (S10)                   | 116 | 384 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)  | 116 | 385 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)  | 116 | 386 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)  | 116 | 387 | 1 | 7 | 1 | 1 | Э |
| плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)  | 116 | 388 | 1 | 7 | 1 | 1 | А |
| плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10) | 116 | 389 | 1 | 7 | 1 | 1 | А |
| плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10) | 116 | 390 | 1 | 7 | 1 | 1 | Б |
| плавание - вольный стиль 200 м (S1-S2)                 | 116 | 258 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 200 м (S3)                    | 116 | 259 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)                 | 116 | 392 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)                 | 116 | 393 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - вольный стиль 200 м (S4)                    | 116 | 394 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 200 м (S5)                    | 116 | 395 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25            | 116 | 396 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |

|  |     |     |   |   |   |   |   |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| м (S1-S3)  |     |     |   |   |   |   |   |
| плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)     | 116 | 397 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)     | 116 | 398 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S5)  | 116 | 399 | 1 | 7 | 1 | 1 | С |
| плавание - вольный стиль 400 м (S6)                    | 116 | 400 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 400 м (S7)                    | 116 | 401 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)                 | 116 | 402 | 1 | 7 | 1 | 1 | Н |
| плавание - вольный стиль 400 м (S8)                    | 116 | 403 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - вольный стиль 400 м (S9)                    | 116 | 404 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - вольный стиль 400 м (S10)                   | 116 | 405 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)                | 116 | 406 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S8)  | 116 | 407 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ф |
| плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9-S10) | 116 | 408 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ф |
| плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S10) | 116 | 409 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ж |
| плавание - на спине 50 м (S1)                          | 116 | 422 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 50 м (S2)                          | 116 | 494 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 50 м (S3)                          | 116 | 423 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 50 м (S1-S3)                       | 116 | 424 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - на спине 50 м (S4)                          | 116 | 426 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 50 м (S4-S5)                       | 116 | 427 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - на спине 50 м (S5)                          | 116 | 428 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 50 м (S1-S5)                       | 116 | 429 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)        | 116 | 430 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)        | 116 | 431 | 1 | 7 | 1 | 1 | М |
| плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)        | 116 | 432 | 1 | 7 | 1 | 1 | С |
| плавание - на спине 100 м (S1)                         | 116 | 433 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 100 м (S2)                         | 116 | 495 | 1 | 7 | 1 | 1 | Л |
| плавание - на спине 100 м (S6)                         | 116 | 434 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - на спине 100 м (S7)                         | 116 | 435 | 1 | 7 | 1 | 1 | Г |
| плавание - на спине 100 м (S6-S7)                      | 116 | 436 | 1 | 7 | 1 | 1 | Д |
| плавание - на спине 100 м (S8)                         | 116 | 437 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |



|   |     |     |   |   |   |   |   |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| плавание - на спине 100 м (S9)                    | 116 | 438 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - на спине 100 м (S10)                   | 116 | 439 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |
| плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)     | 116 | 440 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)  | 116 | 441 | 1 | 7 | 1 | 1 | К |
| плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)  | 116 | 442 | 1 | 7 | 1 | 1 | Ю |
| плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10) | 116 | 443 | 1 | 7 | 1 | 1 | Я |

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс для лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку спорт лиц интеллектуальными нарушениями.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

*Продолжительность тренировочных занятий:*

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

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

### **1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения

спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание);

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1)

Таблица № 1

## Структура многолетней спортивной подготовки

| Стадии  | Этапы спортивной подготовки              |             |            |
|---|--|-------------|------------|
|   | Название                                 | Обозначение | Период     |
| Базовой подготовки                                  | Начальной подготовки                     | НП          | 1 год      |
|   |  |             | 2 год      |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный                            | Т           | 1,2 года   |
|   |  |             | 3,4,5 года |
|   | Совершенствования спортивного мастерства | ССМ         | 1,2,3 года |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному спортивной дисциплине;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной дисциплине,

2. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;

Сроки спортивной подготовки по спортивным программам, могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии – для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, а также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации – для спортсменов детей-инвалидов и инвалидов.

## **2. Нормативная часть**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта (плавание) и составляет:

- на этапе начальной подготовки – два года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 5 лет;

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

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

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 10 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки |                         | Группы спортивной подготовки     |                             |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Название                    | Продолжительность (год) | Min возраст для зачисления (лет) | Min наполняемость (человек) |
| НП                          | 1,2                     | 7                                | 6-8                         |
| Т                           | 1-5                     | 9                                | 3-5                         |
| ССМ                         | 1-3                     | 10                               | 2                           |

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание)

| Виды спортивной подготовки                           | Этапы спортивной подготовки |   |   |
|--|-----------------------------|---|---|
|  | Этап начальной подготовки   | Тренировочный (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание (мужчины)</b> |                             |   |   |
| Общая физическая подготовка (%)                      | 27 - 31                     | 23 - 27                                       | 18 - 22                                       |
| Специальная физическая подготовка (%)                | 15 - 19                     | 21 - 25                                       | 24 - 28                                       |
| Техническая подготовка (%)                           | 28 - 32                     | 25 - 29                                       | 23 - 27                                       |
| Тактическая подготовка (%)                           | 0 - 2                       | 0 - 2   | 0 - 3   |
| Психологическая                                      | 3 - 7                       | 2 - 6   | 2 - 6   |

|  |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|
| подготовка   |         |         |         |
| Теоретическая подготовка (%)                         | 3 - 7   | 3 - 7   | 2 - 6   |
| Спортивные соревнования (%)                          | 0 - 3   | 0 - 4   | 2 - 6   |
| Интегральная подготовка (%)                          | 0 - 3   | 1 - 5   | 4 - 8   |
| Восстановительные мероприятия (%)                    | 10 - 14 | 9 - 13  | 8 - 12  |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание (женщины)</b> |         |         |         |
| Общая физическая подготовка (%)                      | 25 - 29 | 21 - 25 | 16 - 20 |
| Специальная физическая подготовка (%)                | 15 - 19 | 23 - 27 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка (%)                           | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 |
| Тактическая подготовка (%)                           | 0 - 2   | 0 - 2   | 0 - 3   |
| Психологическая подготовка (%)                       | 5 - 9   | 3 - 7   | 2 - 6   |
| Теоретическая подготовка (%)                         | 3 - 7   | 3 - 7   | 2 - 6   |
| Спортивные соревнования (%)                          | 0 - 3   | 0 - 3   | 0 - 4   |
| Интегральная подготовка (%)                          | 0 - 3   | 1 - 5   | 4 - 8   |
| Восстановительные мероприятия (%)                    | 10 - 14 | 9 - 13  | 8 - 12  |

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований               | Этапы спортивной подготовки и количество соревнований |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Этап начальной подготовки                             | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b> |   |  |   |
| Контрольные                                | 2   | 5  | 6   |
| Отборочные                                 | 1   | 3  | 4   |
| Основные                                   | -   | 2  | 4   |
| Всего за год                               | 3   | 10   | 14  |

#### 2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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



3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях Учреждения, и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель Учреждения утверждает локальным актом тренировочный план, с учетом сокращения обще годового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание)* постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями представлены в таблице № 6.

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

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

#### *Возрастные требования.*

Возраст спортсмена определяется датой рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

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

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

#### *Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

## Психофизические состояния спортсменов

| <b>Спортивная деятельность</b> | <b>Состояние</b>                                      |
|--------------------------------|---|
| 1. В тренировочной             | тревожность,<br>неуверенность                         |
| 2. В предсоревновательной      | волнение,<br>стартовая лихорадка,<br>стартовая апатия |
| 3. В соревновательной          | мобильность,<br>мертвая точка,<br>второе дыхание      |
| 4. В послесоревновательной     | фрустрация,<br>воодушевление,<br>радость              |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

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

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

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

В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Объем тренировочной нагрузки               | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |  |                |   |
|--|---------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|  | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года                               | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b> |                                       |            |  |                |   |
| Количество часов в неделю                  | 6                                     | 7          | 8  | 12             | 17  |
| Количество тренировок в неделю             | 4                                     | 5          | 6  | 8              | 10  |
| Общее количество часов в год               | <b>312</b>                            | <b>364</b> | <b>416</b>   | <b>624</b>     | <b>884</b>                                    |
| Общее количество тренировок в год          | 208                                   | 260        | 312  | 416            | 520   |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель Учреждения утверждает локальным актом тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

## 2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны

соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 4).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

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

Спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица № 7

Перечень тренировочных сборов

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |  |                           | Оптимальное число участников сбора |
|-------|--------------------------|---|--|---------------------------|------------------------------------|
|       |                          | Этап совершенствования спортивного мастерства   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |                                    |
|       |                          |   |  |                           |                                    |

| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |  |   |    |    |  |
|--|--|---|----|----|--|
| 1.1.   | По подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | 18                                      | 21 | 21 | 10   |
| 1.2.   | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                            | 14                                      | 18 | 21 |  |
| 1.3.   | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 14                                      | 18 | 18 |  |
| 1.4.   | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14                                      | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы                   |  |   |    |    |  |
| 2.1.   | По общей физической или специальной физической подготовке                          | 14                                      | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2.   | Восстановительные  | До 14 дней                              |    |    | 10   |
| 2.3.   | Для комплексного медицинского обследования   | До 5 дней, но не более 2 раз в год      |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования       |
| 2.4.   | В каникулярный период  | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | -  | -  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |

|      |  |            |   |   |
|------|--|------------|---|---|
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |
|------|--|------------|---|---|

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 8.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице №9.

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п                              | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь |              |                   |                    |



| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b> |   |                 |           |
|--|---|-----------------|-----------|
| 1.   | Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки) | <b>комплект</b> | <b>1</b>  |
| 2.   | Плавательная доска                            | <b>штук</b>     | <b>8</b>  |
| 3.   | Плавательные поплавки-вставки для ног         | <b>штук</b>     | <b>8</b>  |
| 4.   | Ласты   | <b>пар</b>      | <b>8</b>  |
| 5.   | Лопатки для плавания                          | <b>пар</b>      | <b>8</b>  |
| 6.   | Перекладина гимнастическая                    | <b>штук</b>     | <b>1</b>  |
| 7.   | Кушетка массажная                             | <b>штук</b>     | <b>1</b>  |
| 8.   | Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)    | <b>комплект</b> | <b>3</b>  |
| 9.   | Плавательный тренажер для тренировки в зале   | <b>штук</b>     | <b>4</b>  |
| 10.  | Мат гимнастический                            | <b>штук</b>     | <b>8</b>  |
| 11.  | Зеркало (2 x 3 м)                             | <b>штук</b>     | <b>1</b>  |
| 12.  | Скамейка гимнастическая                       | <b>штук</b>     | <b>4</b>  |
| 13.  | Стенка гимнастическая                         | <b>штук</b>     | <b>4</b>  |
| 14.  | Штанга спортивная                             | <b>комплект</b> | <b>1</b>  |
| 15.  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг        | <b>штук</b>     | <b>2</b>  |
| 16.  | Фен   | <b>штук</b>     | <b>1</b>  |
| 17.  | Настенный секундомер                          | <b>штук</b>     | <b>2</b>  |
| 18.  | Весы  | <b>штук</b>     | <b>1</b>  |
| 19.  | Секундомер                                    | <b>штук</b>     | <b>10</b> |
| 20.  | Электромегафон                                | <b>штук</b>     | <b>1</b>  |

Таблица № 9

Обеспечение спортивной экипировкой.

| <b>№ п/п</b>                 | <b>Наименование</b>              | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество изделий</b> |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>Спортивная экипировка</b> |                                  |                          |                           |
| 1.                           | Беруши                           | <b>пар</b>               | <b>1-3</b>                |
| 2.                           | Костюм (комбинезон) для плавания | <b>штук</b>              | <b>1-3</b>                |
| 3.                           | Купальник (женский)              | <b>штук</b>              | <b>1-3</b>                |
| 4.                           | Обувь для бассейна (шлепанцы)    | <b>пар</b>               | <b>1-3</b>                |
| 5.                           | Очки для плавания                | <b>штук</b>              | <b>1-3</b>                |
| 6.                           | Плавки (мужские)                 | <b>штук</b>              | <b>1-3</b>                |

|      |                      |      |     |
|------|----------------------|------|-----|
| 7.   | Полотенце            | штук | 1-3 |
| 142. | Халат                | штук | 1-3 |
| 143. | Шапочка для плавания | штук | 1-3 |

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

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

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

### Количественный состав группы

| Этап подготовки | Период | Количество занимающихся в группе              |      |
|-----------------|--------|---|------|
|                 |        | Min*<br>в соответствии с<br>требованиями ФССП | Max* |
| НП              | 1 год  | 8   | 15   |

|     |       |   |    |
|-----|-------|---|----|
|     | 2 год | 6 | 12 |
| Т   | 1 год | 5 | 9  |
|     | 2 год | 4 | 7  |
|     | 3 год | 3 | 6  |
|     | 4 год | 3 | 6  |
|     | 5 год | 3 | 6  |
| ССМ | 1 год | 2 | 5  |
|     | 2 год | 2 | 4  |
|     | 3 год | 2 | 4  |

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание).

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (плавание) приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Качественный состав группы спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки |  |                   | Требования к уровню подготовки  |   |
|-----------------------------|--|-------------------|---|---|
| название                    | период   | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов  | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП                          | До одного года                                   | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки                           | -                                       |
|                             | Свыше одного года                                | 2-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | -                                       |
| Т (СС)                      | Начальной спортивной специализации (до двух лет) | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | -                                       |
|                             |  | 2-й год           | выполнение нормативов   |   |

|     |  |         |   |                           |
|-----|--|---------|---|---------------------------|
|     | <i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i> | 3-й год | по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки                        |                           |
|     |  | 4-й год |   |                           |
|     |  | 5-й год |   |                           |
| ССМ | <i>Совершенствования спортивного мастерства</i>              | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
|     |  | 2-й год |   |                           |
|     |  | 3-й год |   |                           |

### **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

#### **Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс

многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения высоких результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По

мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев,

позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

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

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

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.



Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов**

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается

подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации вытягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во вытягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

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

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

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

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

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

#### *Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

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

### **3. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

#### **Организационно-методические указания**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот,

ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 12.

Таблица № 12

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств  
в соответствии с видом спорта

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Быстрота  | +            | + | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Сила  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость  | +            | + | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  | +  |
| Гибкость  | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ловкость  | +            | + | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |

*Примечание: с учетом специфики вида спорта можно добавить двигательные качества, которые развиваются в данном виде спорта.*

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

**При реализации метода** коррекционно-оздоровительной направленности спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения интеллекта, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта интеллекта и вторичных отклонений в развитии;

2. системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения;
3. регулярность;
4. длительность применения и упорное повторение;
5. нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
6. разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков);
7. умеренность воздействия;
8. цикличность - чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у детей утомление наступает быстрее;
9. всестороннее воздействие;
10. учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических).

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по плаванию допускаются только прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
  - купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;
  - утопления при купании в естественных водоёмах не в специально отведённых, не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.
4. При проведении занятий по плаванию должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности. Со спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### ***Требования охраны труда перед началом занятий***

1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
2. Не принимать пищу перед самым началом занятий. Перерыв между приёмами пищи и купанием должен быть не менее 45- 50 мин.



3. Перед входом в зал бассейна принять горячий душ с мылом и мочалкой.
4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

#### **Требования охраны труда во время занятий**

1. Почувствовав озноб или усталость, спокойно плыть к бортику. При судорогах не теряться, держаться на воде и звать на помощь.
2. Во время оказания вам помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к бортику;
3. Во время занятий запрещается:
  - входить в воду без разрешения преподавателя;
  - входить в воду разгорячённым (потным);
  - прыгать с тумбочки, если вблизи от неё находятся другие пловцы;
  - толкать товарища в воду с тумбочки;
  - заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведённого для купания;

#### **Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, Сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

- с разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
- при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

#### **Примечания:**

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

| <b>Вид бассейна (назначение)</b> | <b>Температура воды</b> |
|----------------------------------|-------------------------|
| Спортивный                       | 24 - 28                 |
| Оздоровительный                  | 26 - 29                 |
| для детей до 7 лет               | 30 - 32                 |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| для детей старше 7 лет | 29 - 30 |
|------------------------|---------|

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане*, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 13.

### ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН тренировочных занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание), из расчета на 52 недели (час)

Таблица № 13

| Виды спортивной подготовки                           | Этапы спортивной подготовки |   |   |
|--|-----------------------------|---|---|
|  | Этап начальной подготовки   | Тренировочный (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание (мужчины)</b> |                             |   |   |
| Общая физическая подготовка (%)                      | 27 - 31                     | 23 - 27                                       | 18 - 22                                       |
| Специальная физическая подготовка (%)                | 15 - 19                     | 21 - 25                                       | 24 - 28                                       |
| Техническая подготовка (%)                           | 28 - 32                     | 25 - 29                                       | 23 - 27                                       |
| Тактическая  | 0 - 2                       | 0 - 2   | 0 - 3   |

|  |                |                |                |
|--|----------------|----------------|----------------|
| <b>подготовка (%)</b>                                |                |                |                |
| <b>Психологическая подготовка</b>                    | <b>3 - 7</b>   | <b>2 - 6</b>   | <b>2 - 6</b>   |
| <b>Теоретическая подготовка (%)</b>                  | <b>3 - 7</b>   | <b>3 - 7</b>   | <b>2 - 6</b>   |
| <b>Спортивные соревнования (%)</b>                   | <b>0 - 3</b>   | <b>0 - 4</b>   | <b>2 - 6</b>   |
| <b>Интегральная подготовка (%)</b>                   | <b>0 - 3</b>   | <b>1 - 5</b>   | <b>4 - 8</b>   |
| <b>Восстановительные мероприятия (%)</b>             | <b>10 - 14</b> | <b>9 - 13</b>  | <b>8 - 12</b>  |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание (женщины)</b> |                |                |                |
| <b>Общая физическая подготовка (%)</b>               | <b>25 - 29</b> | <b>21 - 25</b> | <b>16 - 20</b> |
| <b>Специальная физическая подготовка (%)</b>         | <b>15 - 19</b> | <b>23 - 27</b> | <b>28 - 32</b> |
| <b>Техническая подготовка (%)</b>                    | <b>28 - 32</b> | <b>25 - 29</b> | <b>23 - 27</b> |
| <b>Тактическая подготовка (%)</b>                    | <b>0 - 2</b>   | <b>0 - 2</b>   | <b>0 - 3</b>   |
| <b>Психологическая подготовка (%)</b>                | <b>5 - 9</b>   | <b>3 - 7</b>   | <b>2 - 6</b>   |
| <b>Теоретическая подготовка (%)</b>                  | <b>3 - 7</b>   | <b>3 - 7</b>   | <b>2 - 6</b>   |
| <b>Спортивные соревнования (%)</b>                   | <b>0 - 3</b>   | <b>0 - 3</b>   | <b>0 - 4</b>   |
| <b>Интегральная подготовка (%)</b>                   | <b>0 - 3</b>   | <b>1 - 5</b>   | <b>4 - 8</b>   |
| <b>Восстановительные мероприятия (%)</b>             | <b>10 - 14</b> | <b>9 - 13</b>  | <b>8 - 12</b>  |

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные,

отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта (плавание);
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными

ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

#### Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый

период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

#### *Биохимический контроль.*

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

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

#### **Примерный план распределения учебных часов для групп начальной подготовки**

Таблица №14

| №<br>п/п                        | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ | НП    |        |
|---------------------------------|-------------------|-------|--------|
|                                 |                   | 1 год | 2 года |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> |                   |       |        |



|                                |   |            |            |
|--------------------------------|---|------------|------------|
| 1                              | Развитие плавания в России и за рубежом   | 1          | 1          |
| 2                              | Техника и терминология плавания   | 1          | 1          |
| 3                              | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1          | 1          |
| 4                              | Влияние физических упражнений на организм человека  |            | 1          |
| 5                              | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм.                           | 1          | 1          |
| 6                              | Врачебный контроль и самоконтроль.<br>Спортивный массаж и самомассаж.   |            |            |
| 7                              | Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде   |            | 1          |
| 8                              | Места занятий, оборудование и инвентарь.<br>Правила поведения в бассейне.<br>Правила безопасности при проведении занятий. | 2          | 2          |
| 9                              | Техника стартов, финиширования, передачи эстафет  |            |            |
| 10                             | Тактика плавания  |            |            |
| 11                             | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка  |            |            |
| 12                             | Основы методики тренировки  |            |            |
| 13                             | Правила, организация и проведение соревнований  |            | 1          |
| <i>ВСЕГО:</i>                  |   | 6          | 9          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> |   |            |            |
| 1                              | Общая физическая подготовка   | 82         | 110        |
| 2                              | Специальная физическая подготовка   | 52         | 66         |
| 3                              | Техническая подготовка  | 83         | 100        |
| 4                              | Тактическая подготовка  | 2          | 4          |
| 5                              | Психологическая подготовка  | 16         | 24         |
| 6                              | Спортивные соревнования   |            |            |
| 7                              | Интегральная подготовка   |            |            |
| 8                              | Восстановительные мероприятия   | 27         | 41         |
| 9                              | Контрольно-переводные экзамены  | 4          | 4          |
| 10                             | Медицинское обследование  | 4          | 4          |
| 11                             | Инструкторская и судейская практика   |            |            |
| <i>ВСЕГО:</i>                  |   | 270        | 405        |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>             |   | <b>276</b> | <b>414</b> |

|                                     |            |            |
|-------------------------------------|------------|------------|
| Работа по индивидуальным планам     | 36         | 54         |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b> | <b>312</b> | <b>416</b> |

**Примерный план распределения учебных часов для групп  
тренировочного этапа**

Таблица №15

| №<br>п/<br>п                    | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ   | Т         |           |           |
|---------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
|                                 |   | 1<br>год  | 2<br>год  | 3-5 лет   |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> |   |           |           |           |
| 1                               | Развитие плавания в России и за рубежом   |           |           |           |
| 2                               | Техника и терминология плавания   | 1         | 1         | 1         |
| 3                               | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1         | 1         | 2         |
| 4                               | Влияние физических упражнений на организм человека  | 1         | 1         | 1         |
| 5                               | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм.                           | 1         | 1         | 2         |
| 6                               | Врачебный контроль и самоконтроль.<br>Спортивный массаж и самомассаж.   | 1         | 2         | 3         |
| 7                               | Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде   | 1         | 1         | 1         |
| 8                               | Места занятий, оборудование и инвентарь.<br>Правила поведения в бассейне.<br>Правила безопасности при проведении занятий. | 2         | 2         | 2         |
| 9                               | Техника стартов, финиширования, передачи эстафет  | 1         | 1         | 2         |
| 10                              | Тактика плавания  |           | 1         | 2         |
| 11                              | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка  | 1         | 1         | 1         |
| 12                              | Основы методики тренировки  | 1         | 1         | 1         |
| 13                              | Правила, организация и проведение соревнований  | 1         | 1         | 2         |
| <i><b>ВСЕГО:</b></i>            |   | <i>12</i> | <i>14</i> | <i>20</i> |
| 1                               | Общая физическая подготовка   | 149       | 161       | 245       |
| 2                               | Специальная физическая подготовка   | 138       | 161       | 245       |
| 3                               | Техническая подготовка  | 137       | 175       | 256       |
| 4                               | Тактическая подготовка  | 10        | 12        | 18        |

|                                     |                                     |            |            |             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------|------------|-------------|
| 5                                   | Психологическая подготовка          | 33         | 38         | 55          |
| 6                                   | Спортивные соревнования             | 11         | 12         | 18          |
| 7                                   | Интегральная подготовка             | 5          | 6          | 9           |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия       | 49         | 57         | 82          |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены      | 4          | 4          | 4           |
| 10                                  | Медицинское обследование            | 4          | 4          | 4           |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика |            |            | 8           |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |                                     | 540        | 630        | 900         |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>                  |                                     | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>920</b>  |
| Работа по индивидуальным планам     |                                     | 72         | 84         | 120         |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b> |                                     | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>1144</b> |

**Примерный план распределения учебных часов для групп этапа  
спортивного совершенствования**

Таблица №16

| №<br>п/<br>п                    | РАЗДЕЛ<br>ПОДГОТОВКИ  | СС      |               |
|---------------------------------|---|---------|---------------|
|                                 |   | До года | Свыше<br>года |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> |   |         |               |
| 1                               | Развитие плавания в России и за рубежом   |         |               |
| 2                               | Техника и терминология плавания   | 1       | 1             |
| 3                               | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 2       | 2             |
| 4                               | Влияние физических упражнений на организм человека  | 2       | 2             |
| 5                               | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм.                     | 2       | 3             |
| 6                               | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.  | 3       | 3             |
| 7                               | Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде   | 2       | 2             |
| 8                               | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий. | 2       | 2             |
| 9                               | Техника стартов, финиширования, передачи эстафет  | 2       | 3             |
| 10                              | Тактика плавания  | 2       | 3             |
| 11                              | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка  | 2       | 3             |
| 12                              | Основы методики тренировки  | 2       | 2             |
| 13                              | Правила, организация и проведение соревнований  | 2       | 2             |
| <i>ВСЕГО:</i>                   |   | 24      | 28            |

| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |                                     |             |             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| 1                                   | Общая физическая подготовка         | 198         | 231         |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 353         | 412         |
| 3                                   | Техническая подготовка              | 239         | 303         |
| 4                                   | Тактическая подготовка              | 33          | 36          |
| 5                                   | Психологическая подготовка          | 55          | 51          |
| 6                                   | Спортивные соревнования             | 44          | 48          |
| 7                                   | Интегральная подготовка             | 44          | 48          |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия       | 88          | 103         |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены      | 4           | 4           |
| 10                                  | Медицинское обследование            | 8           | 8           |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика | 14          | 16          |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |                                     | <i>1080</i> | <i>1260</i> |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>                  |                                     | <b>1104</b> | <b>1288</b> |
| Работа по индивидуальным планам     |                                     | 144         | 168         |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b> |                                     | <b>1248</b> | <b>1456</b> |

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

#### **Содержание психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на

повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время не сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

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

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «восстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;



-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Психолого - педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

о местонахождении.

4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

### ***План антидопинговых мероприятий***

|  |  |  |                    |  |
|--|--|--|--------------------|--|
|  |  |  | <b>Ответственн</b> |  |
|--|--|--|--------------------|--|

| Спортсмены  | Вид программы   | Тема   | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|--|---|------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                          | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | Тренер                                  | 1-2 раза в год   |
|   | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | -  | Тренер                                  | 1 раз в месяц    |
|   | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | -  | Спортсмен                               | 1 раз в год      |
|   | 4. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | Тренер                                  | 1-2 раза в год   |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | -  | Спортсмен                               | 1 раз в год      |
|   | 3. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>      | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | -  | Спортсмен                               | 1 раз в год      |
|   |   |  |   |                  |

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила легкой атлетики, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований

на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### 4. Система контроля и зачетные требования

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание) представлены в таблице № 18

Таблица № 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

| Физические качества и телосложение         | Уровень влияния |
|--|-----------------|
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b> |                 |
| Скоростные способности                     | 3               |
| Мышечная сила                              | 2               |
| Вестибулярная устойчивость                 | 3               |
| Выносливость                               | 3               |
| Гибкость                                   | 2               |
| Координационные способности                | 2               |
| Телосложение                               | 2               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена 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.*

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.*

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.*

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности 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 **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *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.

### **4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

#### *Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки*

1. *Бег 30 м (6 x 5 м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Челночный бег (3x10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за



ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в Учреждении.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 500 м;
- 4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;
- 5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);
- 6) подтягивания на перекладине;
- 7) отжимания на брусьях;
- 8) подъем туловища лежа на полу;

9) прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в Учреждении.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в Учреждении.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической,

тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика).

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в Учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 19 -21.

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** в группы на этапе начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

| Развиваемые физические качества            | Контрольные упражнения (тесты) "*" "                               |  |
|--|--|--|
|  | Юноши  | Девушки  |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b> |  |  |
| Выносливость                               | Бег 400 м (без учета времени)                                      | Бег 400 м (без учета времени)                                      |
| Координация                                | Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,6 с)                           | Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,8 с)                           |
| Силовая выносливость                       | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 5 раз) | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые                          | Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)                               | Многоскок 5 прыжков (не менее 3 м)                                 |

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты) "*" "   |   |
|---|--|---|
|   | Юноши  | Девушки   |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b>                    |  |   |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |  |   |
| Выносливость  | Плавание 1000 м (без учета времени)  | Плавание 1000 м (без учета времени)   |
| Силовая выносливость  | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 11 раз)            | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)            |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 11 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места (не менее 130 см)                                       | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                                      |

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты) "*" "  |   |
|---|---|---|
|   | Юноши   | Девушки   |
| <b>Для спортивной дисциплины: плавание</b>                    |   |   |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |   |   |
| Координация   | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)                       | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)                       |
| Выносливость  | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая   | Жим гантелей в  | Жим гантелей в положении  |

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| выносливость          | положении лежа на спине<br>весом 1,2 кг<br>(не менее 18 раз)                            | лежа на спине весом 1 кг<br>(не менее 14 раз)   |
|                       | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре от гимнастической<br>скамейки<br>(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре от гимнастической<br>скамейки<br>(не менее 12 раз) |
| Скоростно-<br>силовые | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)   |

#### 4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](#) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий. В медицинское сопровождение тренировочного процесса

входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислен в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения

## **5. Информационное обеспечение программы**

### **5.1. Список литературных источников:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004., Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов;
4. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2012., Н. А. Сладкова;
5. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных



детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005., А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий.

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств:**

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

### **5.3. Список интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>),
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

## **6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований

### **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

| <b>Наименование мероприятия</b>  | <b>Сроки проведения</b> | <b>Место проведения</b>         |
|--|-------------------------|---------------------------------|
| Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по пауэрлифтингу среди лиц с нарушением интеллекта | февраль                 | г. Нижневартовск<br>СОК Олимпия |

|  |        |                                 |
|--|--------|---------------------------------|
| Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по плаванию среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | ноябрь | г. Нижневартовск<br>СОК Олимпия |
| Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по легкой атлетике среди лиц с нарушением интеллекта         | апрель | г. Нижневартовск<br>СК "Манеж"  |