

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 10 «Олимп»
городского округа город Тольятти
(МБУДО СШОР № 10 «Олимп»)**

Рассмотрено и принято

«УТВЕРЖДАЮ»

Тренерским советом МБУДО
СШОР № 10 «Олимп»
Протокол от 13.12 2021

Директор
МБУДО СШОР №10 «Олимп»
А.В.Степанов
Приказ от 14.12.2021 г. № 313-01

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (ПЛАВАНИЕ)

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденным приказом Минспорта России от «19» января 2018г. №19

Срок реализации Программы:	Этап начальной подготовки -3 года Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений
----------------------------	---

Разработал: Главный специалист отделения
плавания и прыжков в воду
МБУДО СШОР № 10 «Олимп»
Лобанова С.Г.
Инструктор-методист отделения
плавания и прыжков в воду
МБУДО СШОР №10 «Олимп»
Быкова Т.В.

Тольятти, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва №10 «Олимп» в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (плавание) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 19 января 2018 года № 19 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

от 22 июня 2017 г. № 563, в редакции приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 октября 2018 г. № 876 «Правила спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- Всероссийский реестр видов спорта;

- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ», закона «Об образовании», закона «Об общественных организациях».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04- 10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа по плаванию базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами, и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях плаванием.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (плавание) (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье» и срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по плаванию, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Программа спортивной подготовки составлена в соответствии с Уставом МБУДО СШОР № 10 «Олимп» для обеспечения:

1. единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

2. планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта в учреждении;

3. подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Тольятти, Самарской области и Российской Федерации.

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

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- физическое воспитание и развитие детей;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

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

Программа является основным документом для тренеров-преподавателей при организации и проведении занятий по плаванию и составляет основу для методической работы в учреждении. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляющейся в соответствии с уставной деятельностью.

В программе летних Паралимпийских игр спортсмены состязаются в плавании в пяти группах: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP ISRA), с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндэвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF) и с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID).

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

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

Для создания равных условий работы тренерам по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры сталкиваются при обучении занимающихся с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладевать необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

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

В группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

В данной Программе представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: план спортивной подготовки по виду спорта ЛИН, планы процесса спортивной подготовки на каждый год, контрольно-переводные нормативы для каждого года подготовки. В данных документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям МБУДО СШОР № 10 «Олимп» придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

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

Тактические цели программы:

обучающий аспект - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности занимающихся. Слагаемые плавания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области плавания, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

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

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

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

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

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

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

Сроки реализации программы (продолжительность процесса спортивной подготовки, этапы)

Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки, соответствующий пяти ступеням:

Этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 2-3 года, продолжительность этапа без ограничения)

- обеспечивает стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, положительную динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности, уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля, воспитание морально-этических и волевых качеств.

Тренировочный этап (нормативный срок освоения 4-5 лет, продолжительность этапа без ограничения)

- обеспечивает хорошее состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся, положительную динамику прироста общей и специально физической подготовленности, в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов

тренировочных нагрузок, предусмотренными данной программой, освоение теоретического раздела программы, профилактику вредных привычек и правонарушений, динамику спортивно-технических показателей и результатов выступлений на городских и региональных соревнованиях, выполнение I спортивного и массовых разрядов по плаванию.

Этап спортивного совершенствования (нормативный срок обучения - 3 года, продолжительность этапа без ограничения)

- обеспечивает дальнейшее повышение уровня физического развития и функционального состояния занимающихся, выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику спортивно-технических показателей и результатов выступлений на региональных и всероссийских соревнованиях, выполнение норматива кандидата в мастера спорта по плаванию.

Этап высшего спортивного мастерства.

- обеспечивает стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях, подготовку спортсменов в составы сборных команд России, выполнение нормативов с присвоением звания Мастер спорта России.

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий. Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);

- участие в соревнованиях, матчевых и товарищеских встречах,

- участие в тренировочных мероприятиях;

- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

- инструкторско-судейская практика;

- аттестация спортсменов;

- врачебно-медицинский контроль;

- медико-восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Базовыми результатами обучения и воспитания спортсменов будут:

На этапе начальной подготовки: выступления на внутришкольных соревнованиях, соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в бассейне, правила техники безопасности; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять задания на занятиях; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

На тренировочном этапе: успешные выступления на городских и региональных соревнованиях, выполнение I спортивного и массовых разрядов, самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений и элементы взаимопомощи у спортсменов; осознание необходимости соблюдение принципа «не навреди» во взаимоотношениях с людьми; понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ступени: успешные выступления на региональных, Всероссийских и международных соревнованиях, выполнение разряда кандидата в мастера спорта России, получение звания Мастер спорта России, ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в тренировочном занятии; стремление разрешать конфликты на основе диалога; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству и росту спортивного мастерства.

Формы подведения итогов реализации программы спортивной подготовки:

- фестивали, конкурсы,

- соревнования,

- открытые тренировочные занятия,

- показательные выступления,

- контрольно-переводные испытания,

- выполнение разрядов, получение спортивных званий.

При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсменов и спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в МБУДО СШОР № 10 «Олимп» разрабатываются планы спортивной подготовки групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий и имеющейся материальной базы. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором МБУДО СШОР № 10 «Олимп».

1.1. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке лиц с интеллектуальными нарушениями мужчины и женщины:

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления (лет)	Период спортивной подготовки	Количество лиц (человек)
начальной подготовки	без ограничений	7	до года	8
			свыше года	6
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	без ограничений	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвёртый и последующие годы	4
совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	10	все периоды	3
высшего спортивного мастерства	без ограничений	12	все периоды	1-2

На этапы **начальной подготовки (НП)** принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям физической культурой и спортом.

Контрольно-переводные нормативы

Перевод спортсменов на следующие годы обучения производится администрацией МБУДО СШОР № 10 «Олимп» на основании решения тренерского совета при условии выполнения программных требований и отсутствия медицинских противопоказаний.

Спортсмены, не освоившие в полном объеме программу спортивной подготовки этапа и года, оставляются на повторное обучение в группе того же этапа и года спортивной подготовки.

На тренировочный этап (ТЭ) подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по плаванию или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов - членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны, либо ограничивается на основании положений Устава.

В случае невыполнения требований для перевода в группы следующего этапа либо года обучения на тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего

спортивного мастерства (в отдельных случаях) администрация учреждения может оставить на повторный год спортивной подготовки спортсмена, не выполнившего требований для зачисления на очередной этап спортивной подготовки.

Перевод спортсмена на определенный этап (год) спортивной подготовки, оставление на повторный этап и год спортивной подготовки производится на основании:

- протоколов контрольно-переводных нормативов;
- заявления о переводе от тренера;
- решения тренерского совета по виду спорта;
- приказа о переводе спортсмена за подпись директора МБУДО СШОР № 10 «Олимп» .

Результаты контрольно-переводных нормативов, показанные спортсменами на испытаниях, заносятся в личное дело спортсмена.

Контрольно-переводные нормативы по этапам и годам спортивной подготовки подготовлены на основании спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и указаны в приложении.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

На теоретических занятиях пловец овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры плавания, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми способами плавания техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий обучающие и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности пловца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по плаванию и занятий по другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по плаванию, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

Интеграция видов обучения позволяет в большей мере индивидуализировать подготовку пловцов (см. таблицу ниже)

1.2. Классификация видов обучения

№ п/п	Обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированное	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль пловца. 3. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям

3	Проблемное	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), пловец формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. 3. Пловец осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляется поиск ответа, обеспечивается процесс разрешения задачи, получается результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

1.3 План спортивной подготовки

Режим тренировочной работы представлен по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку. В частности, удельный вес ОФП сокращается. В тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Распределение времени в плане спортивной подготовки на основные отделы подготовки по этапам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

При разработке плана спортивной подготовки учитывали режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом по 52 недели занятий непосредственно в условиях СШОР и для тренировки в спортивном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Соотношение

объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
мужчины				
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27	18 - 22	14 - 18
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25	24 - 28	28 - 32
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	2 - 6	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
женщины				
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7- 11

1.4. Тренировочный план по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/пв	Разделы	Группы											
		Начальной подготовки			Тренировочные					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства
		этапы подготовки											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
мужчины													
1	Общая физическая подготовка	90	106	106	96	120	120	143	143	140	159	159	156
2	Специальная физическая подготовка	47	56	56	86	109	109	132	132	196	221	221	312
3	Техническая подготовка	94	109	109	104	130	130	156	156	179	204	204	218
4	Тактическая	6	7	7	8	10	10	12	12	23	26	26	32
5	Психологическая подготовка	16	18	18	21	26	26	31	31	39	44	44	52
6	Теоретическая	16	18	18	21	26	26	31	31	39	44	44	52
7	Участие в соревнованиях	6	7	7	17	21	21	25	25	31	35	35	52
8	Интегральная подготовка	6	7	7	17	21	21	25	25	47	53	53	83
9	Восстановительные мероприятия	31	36	36	46	57	57	69	69	86	98	98	83
Общее количество часов		312	364	364	416	520	520	624	624	780	884	884	1040
женщины													
1	Общая физическая подготовка	90	106	106	96	120	120	144	144	140	159	159	156
2	Специальная физическая подготовка	47	56	56	104	130	130	156	156	234	265	265	312
3	Техническая подготовка	94	109	109	112	140	140	168	168	196	222	222	239
4	Тактическая	6	7	7	8	10	10	12	12	16	18	18	20
5	Психологическая подготовка	16	18	18	21	26	26	32	32	39	44	44	52
6	Теоретическая	16	18	18	21	26	26	32	32	39	44	44	42
7	Участие в соревнованиях	6	7	7	8	10	10	12	12	23	26	26	42
8	Интегральная подготовка	6	7	7	8	10	10	12	12	31	35	35	83
9	Восстановительные мероприятия	31	36	36	37	48	48	56	56	62	71	71	94
Общее количество часов		312	364	364	416	520	520	624	624	780	884	884	1040
Кол-во часов в неделю		6	7	7	8	10	10	12	12	15	17	17	20

1.5. Годичный цикл подготовки пловцов

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов учреждения определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Этап начальной подготовки (продолжительность этапа без ограничения)

На этапе начальной подготовки периодизация процесса спортивной подготовки носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап (продолжительность этапа без ограничения)

На тренировочном этапе (до 2-лет подготовки) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы ОФП, СФП, ТТП, иметь результаты участия в соревнованиях.

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

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

Этап спортивного совершенствования (продолжительность этапа без ограничения)

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Требования по физической, технической, спортивной подготовке: КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов.

Годичный цикл подготовки спортсменов МБУДО СШОР № 10 «Олимп» строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с тренерскими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов применяются и физиотерапевтические.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года подготовки в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки пловца и основами различных техник плавания.

В связи с этим 1 год подготовки можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования групп (2 месяца), этап ознакомления с основными средствами подготовки пловца (7 месяцев) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 месяца). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й этапы подготовки - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы подготовки - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 месяцев), соревновательный (4 месяца), переходный (2 месяца).

Для групп этапов СС и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период (сентябрь - февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики плавания.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (март - июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2 - 4 этапа (меозоикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств пловца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде (июль - август) решаются задачи; укрепление здоровья спортсменов с проведением различных, профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных пловцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й и 4-й годы подготовки), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с Единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий России и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - апрель), два соревновательных (декабрь - январь, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфики).

Этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа без ограничения)

Основной принцип тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Требования по физической, технической, спортивной подготовке: МС, МСМК, ЗМС. выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивные результаты.

1.6. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календаря международных, всероссийских и местных соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (плавание);
- 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.

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

1.7. Распределение спортсменов по функциональным классам

Каждая из пяти вышеназванных международных спортивных организаций совместно с Международными спортивными паралимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации – разные.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (плавание)

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
мужчины, женщины				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	1	3	4	6
Основные	-	2	4	4
Всего за год	3	10	14	17

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы тренировок, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

На начальном этапе занятий следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

2.1. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии

Занятие каким-либо видом спорта возможно только по рекомендации врача по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься спортом.

Дважды в год спортсмены обязаны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Тренеры-преподаватели (помощник тренера, воспитатель), за отсутствием врача учреждения при проведении тренировочных занятий также должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Рекомендуется посещение тренировочных занятий вальеологом с целью оценки состояния здоровья спортсменов, определения возможности занятия избранным видом спорта и выбора тренировочной нагрузки. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

При планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год подготовки) до 40 минут (третий год подготовки). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год подготовки) до 45 минут (третий год подготовки).

2.2 Организационно-методические указания

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки пловцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

2.2.1 Общая характеристика системы подготовки пловцов

Система подготовки пловцов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности пловцов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Многолетняя подготовка пловца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до Мастера спорта России международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются дети 7-8 лет, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники плавания;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Тренировочный этап (ТЭ) состоит из двух этапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 год подготовки), этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год подготовки).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющих «третий спортивный разряд» и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- формирование спортивной мотивации;
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания, к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям, накопление соревновательного опыта в данном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- дальнейшее повышение спортивного уровня на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение техникой всех способов плавания;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- формирование мотиваций на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республики, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки пловцов.

Задачи этапа:

- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности, сохранение здоровья.

В данной Программе излагается материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности пловцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных мероприятий по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки пловцов в условиях СШОР имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

2.3 Планирование системы подготовки пловцов

Процесс подготовки пловцов рассматривается как сложная динамическая саморегулирующаяся система. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой пловцов включает в себя три блока:

- систему тренерских воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на спортсмена, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу тренерских воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия со спортсменом информацию на основе данных контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам спортсмен вносят коррекцию в систему тренерских воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки пловцов включают в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента спортсменов;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния спортсменов;
- разработку системы тренерских воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов методического, внутреннего контроля.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии плавания. Сюда, прежде всего, следует отнести программы спортивной подготовки, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

Внутреннее планирование: на основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики способов плавания, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольно-переводные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние спортсменов. Данные показатели и нормативы выбирались на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития плавания и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок обязательно учитывались специфика плавания как отдельного вида спорта, передовой опыт теории и практики плавания, данные научных исследований в области теории и методики плавания, состояние спортсменов и

их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм спортсменов. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента спортсменов. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок уделяется самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием спортсменов.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке пловцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволяет добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годичное и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки пловцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся план спортивной подготовки, программа спортивной подготовки и многолетний перспективный план подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки пловцов.

К документам **текущего планирования** относятся план процесса спортивной подготовки, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план - конспект отдельных тренировочных занятий.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) включают в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсменах);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных заплыпов; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о спортсменах, посещаемость занятий, пройденный материал и спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

2.4 Организация тренировочного процесса

Тренировочный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУДО СШОР №10 «Олимп» в обязательном порядке в пределах того объема тренировочных часов, который планируется на тот или иной год подготовки, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке пловцов по этапам и годам подготовки.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах подготовки) специализированных игровых и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути соперничества с позиций возникающих и создающихся в ходе соревнований ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом способов плавания, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Начиная с третьего года подготовки в тренировочных группах в условиях МБУДО СШОР №10 «Олимп» задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств. В связи с этим процесс подготовки юных пловцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики различных способов плавания. На занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов.

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

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике плавания относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой пловцов.

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

Организационные формы проведения занятий:

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

- **индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются тренерским советом отделения плавания МБУДО СШОР № 10 «Олимп».

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

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

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения Российской Федерации и Уставом МБУДО СШОР № 10 «Олимп», все занимающиеся плаванием обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже двух раз в год, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого уровня допускаются спортсмены с подготовкой не менее года.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим тренировочной работы и наполняемость тренировочных групп регламентируются Уставом МБУДО СШОР № 10 «Олимп», программой спортивной подготовки по виду спорта, утвержденной на тренерском совете школы.

2.5 Виды и компоненты спортивной подготовки пловцов

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально- физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	На усмотрение тренера-преподавателя
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации

4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

2.6 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий.

Теоретические знания имеют целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тренировочный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст спортсменов, и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

№ п/п	Тема	НП			ТЭ					ССМ			ВСМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2											
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	6	3	3	2	4	4	4	4	4	6	6	6
3	Влияние физических упражнений на организм человека	6	5	5	5	6	6	6	6	6	8	8	8
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		4	4	4	6	6	8	8	8	8	8	9
5	Основы техники плавания и методики тренировки	6	7	7	7	6	6	8	8	8	10	10	12
6	Правила организации и проведения соревнований		5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Спортивный инвентарь и оборудование	6	4	4	3	2	2	4	4	4	6	6	6
Всего часов:		26	31	31	29	36	36	44	44	44	50	50	53

2.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, использует все

имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, обязательно соблюдаены постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректировок в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки юного спортсмена.

2.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШОР № 10 «Олимп» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены *тренировочного этапа* должны:

- овладеть принятыми в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части;
- выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибку и исправлять их. Спортсмены должны научиться совместно с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях, ведению протоколов соревнований.

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

Спортсмены *этапа спортивного совершенствования* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно

демонстрировать технические приемы различных способов плавания, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и способов плавания.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе.

2.9. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов СШОР № 10 «Олимп», с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме, душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, сауна, массаж и самомассаж. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). При составлении восстановительных комплексов в начале применяются средства общего воздействия, а затем – локального.

Ускорение процессов постнагрузочного восстановления достигается за счет создания оптимальных условий (в том числе и путем использования некоторых фармакологических средств) для их естественного протекания.

Система восстановительных мероприятий

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует изыскивать дополнительные средства, обеспечивающие рост спортивных результатов. Выбор правильного соотношения между объемом и интенсивностью нагрузок зависит от процесса восстановления организма спортсмена. Методы восстановления разделяются на физические, фармакологические и тренировочные. Наряду с развитием отдельных качеств можно совершенствовать и восстановительные функции организма. Естественно, у разных спортсменов процесс восстановления проходит неодинаково после одной и той же нагрузки. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде, когда проводится 5-7 достаточно крупных состязаний, требующих серьезной подготовки к ним. В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсмену выдержать в дальнейшем напряженный календарь.

Задача восстановительного микроцикла - снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния спортсмена. Желательно в это время сменить обстановку, изменить тренировочные средства, использовать естественные природные условия для лечения небольших травм. Обычно в течение первых 3-5 дней микроцикла дается полная разгрузка, после чего спортсмен втягивается в ритм подготовки к предстоящим соревнованиям.

Требование восстановления должно соблюдаться и в тренировочных занятиях. Как известно, после каждой тренировки организм не восстанавливается полностью, а тренировки в условиях неполного восстановления вызывают мобилизацию всех систем, участвующих в приспособлении организма к повышенным нагрузкам. Одновременно совершенствуются его восстановительные функции. Как долго можно тренироваться на фоне неполного восстановления? Спортсмены, имеющие такую интенсивную тренировку, могут проводить только короткий период. Организм не в состоянии преодолеть накапливающуюся усталость, и у спортсменов появляются апатия, отвращение к тренировкам, что служит признаком перетренированности.

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о сравнении пассивного отдыха и успокаивающей части психорегулирующей тренировки. По восстановлению физических показателей у бегунов на длинные дистанции было показано, что эффект пятиминутного аутогенного расслабления был практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода.

Наиболее действенное средство восстановления - полноценный сон. Спортсмены должны ложиться спать не позднее 22 часов. Если сон плохой, надо уменьшить объем нагрузки или

отменить тренировку. Спать необходимо 8-9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным.

После соревнований или тяжелых тренировок в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна многие спортсмены пользуются такой формой психического расслабления, как самовнушение. Необходимо заставить себя отрешиться от беспокоящих мыслей, начать думать о приятном, расслабиться и уснуть.

Проблемы восстановления не ограничиваются планомерным понижением нагрузок в месячном или недельном цикле. Не менее важно научное решение вопросов рационального питания, дополнительной витаминизации и использования фармакологических средств. Но все это обязательно согласовывается с врачом и тренером.

2.10. Система антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия на тестовых соревнованиях осуществляются с соблюдением правил международных спортивных федераций и требований FISU. Соблюдаются все нормы и правила кодекса ВАДА (Всемирного антидопингового агентства). Цель проведения антидопинговых мероприятий – охрана здоровья спортсменов и защита их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Порядок антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета (далее - антидопинговое обеспечение) направлен на противодействие нарушению антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.8 Всемирного антидопингового Кодекса (далее - допинг в спорте).

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставке в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

2.11. Врачебный контроль

Медицинская деятельность в учреждении при реализации программы ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется городским врачебно-физкультурным диспансером, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке, и республиканским врачебным физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованного с Управлением по физической культуре и спорту.

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

На всех этапах подготовки УМО проводится 2 раза в год.

Медицинским персоналом спортивных (физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных) сооружений осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя.

Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия.

Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Система контроля и зачетные требования

Приложение №1

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

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
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.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	юноши	девушки
выносливость	бег 400м (без учета времени)	бег 400м (без учета времени)
координация	челночный бег 3х10м (11,6с)	челночный бег 3х10м (12,8с)
силовая выносливость	жим гантелей в положении лежа на спине, 3кг (не менее 5раз)	жим гантелей в положении лежа на спине, 1кг (не менее 4раз)
скоростно-силовые способности	многоскок 5 прыжков (не менее 3,5м)	многоскок 5 прыжков (не менее 3,0м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	юноши	девушки
выносливость	плавание 100м (без учета времени)	плавание 1000м (без учета времени)
силовая выносливость	жим гантелей в положении лежа на спине, 1кг (не менее 11раз)	жим гантелей в положении лежа на спине, 1кг (не менее 7раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок с места в длину (не менее 110см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	юноши	девушки
выносливость	плавание 100м (без учета времени)	плавание 1000м (без учета времени)
силовая выносливость	жим гантелей в положении лежа на спине, 1кг (не менее 11раз)	жим гантелей в положении лежа на спине, 1кг (не менее 7раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок с места в длину (не менее 110см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	юноши	девушки
координация	плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)	плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
силовая выносливость	жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5кг (не менее 20 раз)	жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (не менее 18 раз)
	сгибание и разгибание рук в	сгибание и разгибание рук в

	упоре лёжа от гимнастической скамейки (не менее 25 раз)	упоре лёжа от гимнастической скамейки (не менее 18 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок с места в длину (не менее 240см)	прыжок с места в длину (не менее 190см)
сила	жим штанги из положения лёжа на спине (не менее 50кг)	жим штанги из положения лёжа на спине (не менее 30кг)

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

**Нормативы
максимального объёма тренировочной нагрузки**

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап спортивного совершенствования	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
количество часов в неделю	6	7	8	12	17	20
количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
количество часов в год	312	364	416	624	884	1040
количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572

**ПЕРЕЧЕНЬ
тренировочных мероприятий**

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	6
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10
15	Электромегафон	комплект	1

**Обеспечение спортивной экипировкой
передаваемой в индивидуальное пользование**

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
Плавание											
мужчины, женщины											
1	Беруши	пар	на занимающемсяся	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающемсяся	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающемсяся	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающемсяся	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающемсяся	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на занимающемсяся	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающемсяся	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающемсяся	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающемсяся	2	1	2	1	3	1	3	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Булгакова Н. Теория и методика избранного вида спорта. Водные виды спорта. Учебник. – М.: Юрайт, 2019. – 304 с.
2. Булгакова Н., Морозов С., Попов О., Морозова Т. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 401 с.
3. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать. Методическое пособие по обучению детей плаванию. – М.: Терра-спорт. 2000.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Просвещение, 2004.
6. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники. – М.:Поппури, 2018. – 288 с.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: ФиС. 1986.
8. Лепилина Т.В. Повышение интереса, мотивации к занятиям плаваниеммладших школьников. – Вестник КГПУ, 2012.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – СПб:Феникс, 2006.
11. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение. – М.: Человек, 2013
12. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младшихшкольников. М.: Айрис-пресс, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Плавание. Теория и методика обучения [электронный ресурс]
URL:<https://studfiles.net/preview/2491351/> (дата обращения 18.04.2019)
2. Повышение эффективности обучения плаванию [электронный ресурс]
URL:http://vuzirossii.ru/publ/povyshenie_effektivnosti_obuchenija_plavaniju/36-1-0-5863 (дата обращения 18.04.2019)