

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Вертикаль»  
(МБУ «СПШ «Вертикаль»)  
улица Нахимова, д.8, город Миасс, Челябинской области, 456313  
Тел./факс 8(3513) 24-05-00  
E-mail: vertical-miass@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности  
ректора УралГУФК



С.Г. Сериков  
2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Министр физической  
культуры и спорта  
Челябинской области



Л.Я. Одер  
2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ «СПШ «Вертикаль»



Е.Н. Решетникова  
2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель Министра  
Физической культуры и спорта  
Челябинской области



О.Ф. Мухаметзянов  
2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ОКУ «ЦСП Челябинской  
Области по водным видам спорта



«Аквamarin»  
О.С. Симонов  
2018 г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ДИСЦИПЛИНА «ПЛАВАНИЕ»

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 33 (Зарегистрировано в Минюсте России 19 августа 2015 г. N 38589, с дополнениями и изменениями от 15.07.2015 г. № 738, зарегистрировано в Минюсте России 19 августа 2015 г. № 38589)

Срок реализации программы-без ограничения

Составитель:

Инструктор – методист

В.Д.Шишкина

г. Миасс, 2018

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Вертикаль»  
(МБУ «СШ «Вертикаль»)  
улица Нахимова, д.8, город Миасс, Челябинской области, 456313  
Тел./факс 8(3513) 24-05-00  
E-mail: vertical-miass@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности  
ректора УралГУФК

\_\_\_\_\_ С.Г. Сериков  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Министр физической  
культуры и спорта  
Челябинской области

\_\_\_\_\_ Л.Я. Одер  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ «СШ «Вертикаль»

\_\_\_\_\_ Е.Н. Решетникова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель Министра  
Физической культуры и спорта  
Челябинской области

\_\_\_\_\_ О.Ф. Мухаметзянов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ОКУ «ЦСП Челябинской  
Области по водным видам спорта  
«Акварин»

\_\_\_\_\_ О.С. Симонов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ  
ДИСЦИПЛИНА «ПЛАВАНИЕ»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 33 (Зарегистрировано в Минюсте России 19 августа 2015 г. N 38589, с дополнениями и изменениями от 15.07.2015 г. № 738, зарегистрировано в Минюсте России 19 августа 2015 г. № 38589)

Срок реализации программы-без ограничения

Составитель:

Инструктор – методист

В.Д.Шишкина

г. Миасс, 201

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
<u>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</u>	<u>5</u>
<u>2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....</u>	<u>5</u>
2.2. Соотношение объемов тренировочного <u>процесса</u> .....	6
2.3. <u>Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями</u> .....	8
2.4. <u>Режимы тренировочной работы</u> .....	8
2.5. <u>Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку</u> .....	10
2.6. <u>Предельные тренировочные нагрузки</u> .....	11
2.7. Минимальный и предельный объем <u>соревновательной деятельности</u> .....	14
2.8. Требования к <u>экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию</u> .....	16
2.9. Требования к <u>количественному и качественному составу групп спортивной подготовки</u> .....	18
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.11. Структура годичного цикла.....	20
2.12. План спортивной подготовки.....	25
<u>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</u>	<u>26</u>
3.1. <u>Рекомендации по проведению тренировочных занятий, техника безопасности мест проведения занятий и профилактики травм</u> .....	26
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и <u>соревновательных нагрузок</u> .....	27
3.3. <u>Рекомендации по планированию спортивных результатов</u> .....	28
3.4. <u>Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля</u> .....	30
3.5. <u>Программный материал для практических занятий</u> .....	31
3.6. <u>Рекомендации по организации психологической подготовки</u> .....	40
3.7. <u>Планы применения восстановительных средств</u> .....	41
3.8. <u>Планы антидопинговых мероприятий</u> .....	43
3.9. <u>Планы инструкторской и судейской практики</u> .....	46

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	47
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной <u>подготовки</u> , с учетом возраста <u>влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавания</u> .....	47
4.2. Виды контроля и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	48
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки <u>общей, специальной физической, технико-тактической</u> подготовки <u>лиц</u> , проходящих спортивную <u>подготовку</u> , методические указания по организации <u>тестирования</u> , методам и организации <u>медико-биологического обследования</u> .....	50
4.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на основе <u>Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</u> , календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, <u>муниципальных образований</u> .....	52
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	53

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие в последние годы в России направления - адаптивная физическая культура повлекло за собой становление адаптивного спорта. Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является адаптивное плавание. Многолетние исследования показали, что занятия плаванием способствуют физической, психической и социальной реабилитации. Адаптивный спорт, оказывая благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на спортсмена, является к тому же и прекрасным средством, и способом вхождения в социум, завоевания своего социального пространства.

Адаптивное спортивное плавание является составляющей частью физкультурно-спортивного направления.

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данного документа учитывались современные тенденции развития спортивной науки в мире и плавания, в частности.

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 33(зарегистрировано в Минюсте России 19 августа 2015 г. N 38589)с дополнениями и изменениями от 15.07.2015 г. № 738,(зарегистрировано в Минюсте России 19 августа 2015 г. № 38589).

Основной целью Программы, является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Челябинской области.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, подготовка спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной спортивной подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня.

Многолетняя подготовка пловца - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших пловцов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный и совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям плаванием.

Формы спортивной подготовки проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных мероприятиях и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание (таблица №1).

**Таблица 1.**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по плаванию спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	Все периоды	2

В группы начальной подготовки принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта плавание, минимальный возраст 7 лет.

Тренировочные группы спортивной специализации, формируются на конкурсной основе из спортсменов, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее 2 лет и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа без ограничений.

Группы совершенствования спортивного мастерства, формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этапе совершенствования спортивного мастерства подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, идет на основании индивидуальных планов.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.**

### На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

**Таблица 2.**

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

**Таблица 3.**



### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	2	5	7
Отборочные	1	3	5
Основные	-	2	4
Всего за год	3	10	16

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректируются на конец календарного года.

### 2.4. Режимы тренировочной работы.

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки с продолжительностью 2-3 года;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжительностью от 4 лет и более;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства с продолжительностью от 5 лет и более.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений АФКиС.

*Критерии оценки деятельности учреждения на этапе начальной подготовки:*

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
- 3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- 4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими, способности к самостоятельному передвижению.

*Критерии оценки деятельности учреждения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по плаванию, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

2) Освоение теоретических разделов программы.

3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.

5) Динамика спортивно-технических показателей.

6) Стабильность результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

*Критерии оценки деятельности учреждения на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.

3) Стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

#### **Условия зачисления в группы, и перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки:**

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

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены на конкурсной основе, 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 совершенствования спортивного мастерства 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.

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом спортивной медицины не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### *Психофизические требования*

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

*Возрастные особенности и их учет при планировании тренировочного процесса*

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру:

- во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка;

- во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется из года в год, увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП);

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе

относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условия тренировок и соревнований, режима дня и т.д.;

внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Пловец должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся старты, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже пройдены;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для пловца, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи - контрольно-подготовительными.
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижения первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных стартах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься плаванием очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели спортивной и воспитательной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированные, специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности за счет, каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих российских тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих пловцов можно считать 7 лет. Не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм (таблица №4).

**Таблица 4**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520

Система соревнований, является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные) (таблица № 5).

**Таблица 5**

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Плавание (мужчины, женщины)			
Контрольные	2	5	7
Отборочные	3	8	10
Основные	1	3	5
Всего за год	6	16	22

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских

соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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 и правилам вида спорта 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. Организация тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 6)

**Таблица 6**

**Перечень тренировочных мероприятий**

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



		первенствам России	организаций, осуществляющей спортивную подготовку		18	14				
		1.3. Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	Обеспечение спортивной экипировкой		Таблица 7 -					
Наименование	Единица измерения	1.4. Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	Этап начальной подготовки		14 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
			количество	2. Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации		
		2.1. Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	Не менее 70% от состава плавания лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе		До 14 дней					
Беруши	пар	на занимающегося	-	плавание мужчины, женщины	18	1	14	1	-	1
Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	определенном этапе	-	-	1	-	-	1
Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	До 5 дней, но не более 2 раз в год	До 14 дней		2	-	-	1
Медицинский паспорт для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	-	-	1
Каникулы для плавания	пар	на занимающегося	2	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	2	1	2	-	-	1
Сорочки (мужские)	штук	на занимающегося	2	2	2	1	2	2	1	1
Полотенце	штук	на занимающегося	2	определенном этапе	1	1	1	-	-	1
Халат	штук	на занимающегося	-	В соответствии с правилами приема кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	1	-	-	1
Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	-	-	1

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

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 7, 8).



**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

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

Наполняемость групп занимающихся инвалидов определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины: наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития лиц с интеллектуальными нарушениями, возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем

общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

**Таблица № 9**

**Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Год этапа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
Этап начальной подготовки	1-й	7	14-15	-	Выполнение нормативов	-
	2-й	8	14-15	-		-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	9-10	10-14	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
	2-й	10-11	10-14	-		-
	3-й	11-12	8-10	-		-
	4-й	12-13	8-10	-		-
	5-й	13-14	8-10	-		-
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	13-14	4-7	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов
	2-й	14-18	4-6	КМС		
	3-й	15-18	4-6	КМС		

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих СП (этап совершенствования спортивного мастерства);

- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных мероприятий, в соревновательный период (этапы: тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства).

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.

**2.11. Структура годичного цикла.**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

1. Этап начальной подготовки, основная задача - приучить занимающихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) к задачам первого этапа добавляет повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать на международных соревнованиях; проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства: основная задача - развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа -общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным.

На тренировочных занятиях изменяется направленность работы - силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

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

*Типы и задачи мезоциклов:*

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.**

Основной задачей **втягивающих** мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл.

В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В **базовых** мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные** мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости.

Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов. Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах.

Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине.

Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый тренировочный и воспитательный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

*Этап начальной подготовки.* Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7 лет. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.



*Этап начальной подготовки второго года обучения.* После второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

*Тренировочный этап* (этап спортивной специализации). На тренировочном этапе 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, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

**2.12 План спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями на этапах: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (таблица № 10).**

**Таблица 10**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	Весь период
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	1			
2	Техника и терминология плавания	1	1	1	1	1
3	Гигиена, режим и питание спортсмена.	1	1	1	1	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	1	1	2
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1	1	1	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.			1	2	3
7	Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.		1	1	1	2
8	Места занятий, оборудование и инвентарь Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий.	2	2	2	2	2
9	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.			1	1	2
10	Тактика спортивного плавания				1	2
11	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка			1	1	2
12	Основы методики тренировки			1	1	2
13	Правила, организация и проведение соревнований		1	1	1	2
	<i>ВСЕГО</i>	9	9	12	14	24
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
1	Общая физическая подготовка	82	100	100	135	160
2	Специальная физическая подготовка	46	50	55	138	200
3	Техническая подготовка	83	85	86	137	147
4	Тактическая подготовка	2	4	4	10	23
5	Психологическая подготовка	16	20	25	33	55
6	Спортивные соревнования	3	3	10	11	16
7	Интегральная подготовка			5	5	44
8	Восстановительные мероприятия	27	31	35	41	45
9	Контрольно-переводные экзамены	4	4	4	4	4
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	8
11	Инструкторская и судейская практика			4	8	14
	<i>ВСЕГО</i>	267	301	332	526	716
	Итого часов	276	310	344	540	740
	Работа по индивидуальным планам	36	54	72	84	144
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>884</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть настоящей Программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по этапам тренировочного процесса и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, техника безопасности мест проведения занятий и профилактики травм**

##### Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

##### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих СП через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитаны на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП);

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

Продолжительность одного тренировочного занятия считается астрономическим часом (45 мин + 15 минут) и не должна превышать:

- в группах на этапе начальной подготовки - 2-х часов

- в группах тренировочных этапов (этапов спортивной специализации)- 3-х часов;

- в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной тренировочной группе.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

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

В основе планирования тренировочного процесса пловцов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Структура тренировки по определению Л.П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - *подготовительной, основной и заключительной*, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: *внешние (экзогенные)*, к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки соревнований, режима дня и т.д.; *внутренние (эндогенные)*, к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные. Спортивная тренировка определяется не

столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Пловец должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся старты, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для пловца, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи - контрольно-подготовительными;
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. Достижения первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных стартах.

Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий плаванием и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься плаванием очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

Планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели спортивной и воспитательной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированности - специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности - за счет, каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих советских и российских тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих пловцов можно считать 6-7 лет. Не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного,**

## **психологического и биохимического контроля.**

Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

### **3.5. Программный материал для практических занятий.**

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых - закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В водно-подготовительной части занятия осуществляются организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четко проведенное начало занятия концентрирует внимание на предстоящей деятельности.

Подбор упражнений и их соотношение зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы.

В основной части занятия, решается его главная задача, выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и т.д.



В заключительной части занятия постепенно снижаются интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности, близкое к рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

### ***Техническая подготовка***

Плавание, с позиций гидродинамики - это перемещение в жидкой среде за счёт опоры о субстанцию, плотность которой в 1000 раз больше плотности воздуха, что определяет значительно большее при плавании сопротивление движению и соответственно меньшую скорость, чем в естественных для человека условиях перемещения в газообразной среде за счёт опоры о неподвижную и твёрдую субстанцию, как, например, при беге.

Повышение скорости плавания связано с возрастанием движущей силы за счёт более эффективной опоры пловца о воду и уменьшения сопротивления продвижению его тела.

Эффективность продвижения при плавании в основном определяется тремя характеристиками движений конечностей - направлением, углом атаки и скоростью. Направление движений характеризует траектория относительно воды, которую обычно называют абсолютной. Анализ её имеет первостепенное значение, поскольку именно влияние конечностей на воду в основном определяет движущую пловца силу.

Угол атаки образуется наклоном кисти или стопы относительно направления их движения и должен варьировать от 20-60 градусов в зависимости от фазы гребка. На нерациональность угла атаки и направления движения указывает большое количество пузырьков, свидетельствующих о турбулентности и потере пловцом движущей силы. Однако если это происходит в фазе подтягивания, то свидетельствует о нерациональности движения и, вероятно, излишнем угле атаки.

Кроль на груди - самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гидродинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3-5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не

только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на  $23 - 25^\circ$  в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками. Работа ног при этом способе плавания, несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) производится вниз, а подготовительное - вверх.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. В первой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают главным образом ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро, в начале, останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх до положения, когда пятка сравняется с поверхностью воды или немного поднимется выше ее. В этой фазе мышцы ног отдыхают, они максимально расслаблены, идет подготовка к ударному движению.

В ударном движении также различаются две фазы. В первой фазе ударного движения бедро с нарастающей скоростью движется вниз, и колено занимает крайнее нижнее положение. Голень также движется вниз, но по скорости отстает от движения бедра. Нога сгибается в коленном суставе на  $10-15^\circ$ , а стопа принимает вытянутое положение носком вовнутрь. В этой фазе часто встречается вариант движения бедра вниз без сгибания в коленном суставе. Такое движение характерно для людей с сильными мышцами бедра и с небольшой длиной бедра и голени. Во второй фазе ударного движения бедро меняет направление, поднимаясь вверх, а голеностоп продолжает движение вниз.

Нога разгибается в коленном суставе. Стопа также разгибается и заканчивает движение в направлении изнутри – вниз – наружу. Эта фаза ударного движения самая эффективная, так как она создает наибольшую движущую силу.

Главной задачей ног при плавании кролем на груди является обеспечение равновесия тела, и создание подъемной силы, которая позволяет уменьшить объем погруженной части тела.

Задачу же продвижения тела вперед решают руки.

До настоящего времени среди исследователей техники плавания нет единого мнения о наиболее рациональном варианте гребка рукой. При создании его модели поиски специалистов направлены на изучение техники плавания наиболее выдающихся пловцов и последующего внедрения в практику плавания этих движений. На определенных этапах развития теории спортивного плавания такой метод себя оправдывал. Однако на современном уровне развития спорта, когда физиологические резервы организма приближаются к пределам, особое значение приобретают глубокие исследования и поиск неиспользованных возможностей в технической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз впереди одноименного плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперед и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в запястном суставе. Некоторые пловцы выполняют движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. Такое движение называют наплывом или опорной частью гребка.

Функция такого движения — вывести ладонь кисти в положение, благоприятное для развития усилия в направлении спереди назад и произвести опору о воду, чтобы поддержать тело в более высоком положении. Другие пловцы гораздо быстрее сгибают кисть в лучезапястном суставе. Это позволяет им раньше развивать усилия в направлении движения, но при этом уменьшается опора о воду. После того как кисть будет готова к работе, начинается гребок. Первая часть гребка заметно отличается от второй, конечной части движения.

Большинство пловцов в первой части гребка выполняют так называемое опережающее движение кистью и предплечьем в направлении назад, то есть такое движение, при котором угловая скорость кисти больше, чем у предплечья, а скорость движения предплечья больше скорости движения плеча. При этом кисть и предплечье занимают близкое к вертикали положение, создавая благоприятные условия для появления силы тяги.

Во второй половине гребка, после пересечения вертикали, скорость движения по отношению к телу пловца продолжает увеличиваться. Кисть разгибается в лучезапястном суставе, все время, сохраняя вертикальное положение. После пересечения вертикали плечо обгоняет предплечье. И рука движется по направлению назад вверх. В этот момент появляется топящая

гидродинамическая сила, погружающая тело вниз. Чтобы уменьшить эту силу и ее вредное влияние, предплечье и кисть постоянно стремятся сохранить вертикальное положение. При этом локоть приближается к туловищу, и согнутая в локтевом суставе рука уже располагается не во фронтальной плоскости, а в продольной.

Движение руки по воздуху пловцы совершают по-разному. Мужчины чаще выполняют это движение с высоко поднятым локтем, женщины - почти прямой рукой через сторону. Многие специалисты считают, что пронос с высоко поднятым локтем является предпочтительнее, так как при нем меньше инерционные силы от махового движения руки.

Но пронос руки с высоким локтем вызывает увеличение угла поворота плеч, что влечет за собой поворот таза и ног пловца. А это отрицательно сказывается на скорости передвижения. После окончания проноса руки над водой кисть и предплечье занимают положение для входа в воду, и цикл повторяется.

Для кроля на груди свойственно равномерное продвижение тела вперед, что позволяет пловцу развивать высокую среднюю скорость движения. Главным фактором, обеспечивающим равномерное продвижение тела в воде, являются поочередные движения, рук. За счет большей скорости движения по воздуху рука, заканчивающая подготовительное движение, успевает развивать усилие в начальной части гребка в тот момент, когда противоположная еще не закончила гребок.

Дыхание в кроле на груди, как и в других способах плавания, трехфазное. Пловец выполняет вдох, задерживает дыхание на вдохе, а затем делает выдох. Считается, что задержка дыхания на вдохе обеспечивает лучшее насыщение крови кислородом, так как в этот момент повышается внутрилегочное давление, способствующее увеличению диффузии кислорода через легочную мембрану в плазму крови. Частота дыхания кролиста определена темпом движения. Для вдоха пловец поворачивает голову в тот момент, когда рука, в сторону которой пловец повернул голову, закончила гребок.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди бывает шести, четырех и двухударное. В настоящее время пловцы чаще делают шесть или четыре удара ногами на два гребка руками. При начальном обучении используется только шестиударный вариант согласования, так как при этом обучающийся меньше совершает ненужных колебательных движений телом. Согласование обеспечивает устойчивое положение оси тела пловца, позволяет совершать ритмичные повороты плеч вокруг продольной оси тела, не вовлекая в это вращение тазобедренные суставы. Брасс как способ плавания был известен еще в глубокой древности.

В современном бросе подготовительное движение ног выполняется сгибанием их в коленном и тазобедренном суставах. В коленях ноги сгибаются полностью, то есть до угла 45-50°, в тазобедренных суставах - до 110°; в конце подготовительного движения колени находятся на расстоянии, равном ширине таза, а стопы на ширине плеч. Голеностопы полностью разогнуты, носки разведены в стороны. Гребковое, или ударное движение ногами начинается с быстрого разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Развернутые наружу стопы двигаются назад в стороны, а затем вовнутрь. Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах совпадает с окончанием движения ног вовнутрь. Гребущими, поверхностями в бросе являются внутренние поверхности стопы и голени. Ощущение давления воды на этих участках при выполнении гребка является показателем правильности движения.

В технике современного бросса чрезвычайно важная, роль принадлежит рукам. Перед началом гребка руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды, ладони направлены вниз. Гребковое движение начинается со сгибания кистей в лучезапястных суставах. При этом ладони поворачиваются наружу вниз. Затем руки, незначительно согнутые в локтях, двигаются в стороны и немного вниз. Ладонь занимает перпендикулярно» положение к направлению своего движения. Поскольку продвижение кистей за линию плеч не разрешено правилами соревнований, гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление своего движения, приближаясь к туловищу, при этом руки значительно сгибаются в локтях. Оказавшись под грудью, кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, и выпрямление в локтях заканчивается.

После этого цикл, вновь, повторяется.

Вдох начинается в конце гребкового движения рук, в момент сближения кистей и заканчивается с началом их выведения вперед. Пауза на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох - с гребковым движением.

В броссе согласование движений рук и ног строго определенное. Окончание удара ногами совпадает с началом гребкового движения рук. В период гребка руками плечи поднимаются вверх и оказываются выше поверхности воды на 10-20 см. Тело прогибается в пояснице, а ноги немного сгибаются в коленях. Такое положение туловища и ног позволяет занять наиболее обтекаемое положение, что дает возможность увеличить максимальную внутрицикловую скорость пловца. Сгибание ног в коленях в период гребка руками выполняется очень медленно, но уже является началом их подготовительного движения. Активная часть подготовительного движения ног совпадает с началом выведения рук в исходное положение. В конце первой трети удара ногами руки выпрямлены, плечи погружены

в воду. В период гребка ногами, руки, голова и туловище спортсмена располагаются в одной горизонтальной плоскости.

#### *Физическая подготовка*

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся. Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам.

Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

#### **Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку пловца:**

- общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха. Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

- специальная физическая подготовка пловца-узкоспециализированный процесс спортивного совершенствования, как на суше, так и на воде, направленный на достижение наивысшей специальной работоспособности к моменту проведения наиболее важных соревнований сезона. Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

#### *Средства общей физической подготовки*

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, подвижные и спортивные игры и др. В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

#### *Средства специальной физической подготовки*

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения

функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10х100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50м), а также от преодоления коротких (50 и 100м), средних (200 и 400м). Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечнососудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания.

Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнований рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца.

В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости.

Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на отрезках 25 и 50м, а скоростная выносливость - способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

Упражнения для воспитания физических качеств.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение максимально возможного для спортсмена результата. Кроме того, спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки спортсменов, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок и т. д.

На суше применяются следующие основные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики - кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мышц, участвующих в выполнении гребков, в значительной мере определяет скорость пловца. Для достижения большой скорости плавания спортсмену надо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца.

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы, они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов.

Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая -



упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания.

### Примерная схема тренировочного задания.

Этап, год тренировки	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
ФО: 1-й год 2-й год 3-й год и т.д.	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, количество повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

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

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

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

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;

- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный

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

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

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

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп на этапах: тренировочный этап (этап спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых.*

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

### ***Активный отдых.***

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

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

### ***Тренировочные средства:***

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

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

### ***Психологические средства***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное

влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

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

### ***Медико-биологические средства***

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

К физическим средствам восстановления относят:

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

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

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

Международный паралимпийский комитет принял Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК) в 2004 г. и разработал в соответствии с его общими принципами Международный паралимпийский кодекс, включая Международные стандарты для тестирования ВАДК в целях борьбы с допингом в спорте среди спортсменов-инвалидов. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами.

#### *Запрещенный список.*

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

#### *Структура запрещенного списка.*

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

#### *Пищевые добавки.*

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам,

указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

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

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

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

#### *Программы допинг-контроля.*

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

#### *Соревновательное тестирование.*

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

организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

#### *Вне соревновательное тестирование.*

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

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

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

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

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Занимающиеся в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах на этапе начальной подготовки и в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, тренировать основным

техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. На этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в (таблице № 11)

**Таблица № 11**

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными отклонениями.**

<b>Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности</b>	<b>Уровень влияния</b>
Плавание (мужчины, женщины)	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;



1- незначительное влияние.

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и углублённый медицинский.

##### ***Оперативный контроль.***

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Проводимые наблюдения с регистрацией определенных параметров выполняемых заданий дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия. Нагрузка является мерой, количественно оценивающей тренировочное или соревновательное воздействие, и означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Специализированностью нагрузки является сходство с соревновательными действиями, т.е. с тем, что необходимо выполнять пловцу во время соревнований. Как правило, ведутся наблюдения за частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, легочной вентиляцией, потреблением кислорода, содержанием молочной кислоты в крови и т.д.

В практике наиболее доступно вести контроль по ЧСС, к тому же она является одним из наиболее информативных показателей воздействия нагрузки на организм.

Применение методов оперативного контроля позволяет установить направленность работы (решаемые задачи), величины внешней стороны нагрузки, выраженные во времени тренировочного занятия, и

соответствующие им значения внутренней стороны нагрузки, выраженные в сумме сердечных сокращений за это же время. Критерием оценки отношения занимающихся к занятиям служит степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

### ***Текущий контроль***

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в одном дне (при условии более одного занятия в течение дня). Данные оперативной регистрации внешней нагрузки на каждом занятии вначале суммируются за один день, в дальнейшем за МЦ в целом.

Это делается для того, чтобы четче анализировать проделываемую работу, а также время, выделяемое для решения каждой конкретной задачи обучения, совершенствования ТТД, воспитания качеств и т.п. Контроль состояния спортсмена. Данные текущего контроля составляют основу планирования каждого следующего занятия и МЦ в целом. Однако коррекция запланированной нагрузки возможна лишь на основе текущего контроля за состоянием спортсмена. Необходимо знать, насколько пловец восстановлен после нагрузки прошедшего дня. Именно поэтому целесообразно каждый день до тренировки (это возможно в условиях сборов) или в начале МЦ до начала первого занятия проводить тестирование спортсменов с целью оценки их состояния и внесения коррекции в планы тренировок. Желательно оценивать состояние двигательной, функциональной и психической сфер.

Контроль соревновательной деятельности. Показатели соревновательной деятельности - стабильность и эффективность очень четко характеризуют текущее состояние спортсмена. Эти показатели характеризуют и состояние спортсмена после работы, выполненной накануне в стартах, и дают возможность четче индивидуализировать тренировочный процесс.

### ***Контроль состояния спортсмена (углублённый медицинский)***

Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода - МПК л/мин, порог анаэробного обмена - ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНО, кислородный пульс - КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров. Экспресс-оценка функционального состояния проводится с применением ступенчато-возрастающей пробы в степ-тесте и расчета показателя PWC.

**4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Плавание мужчины	Плавание девушки
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,1 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Маховые движения рук в положении лёжа на спине (не менее 1 мин)	Маховые движения рук в положении лёжа на спине (не менее 1 мин)
Скоростно-силовые	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,8 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3, м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Плавание юноши	Плавание девушки
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз) Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) Многоскок 5 прыжков (не менее 3,7 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 35 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 140см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Плавание мужчины	Плавание женщины
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Методические указания по организации тестирования физических качеств отражены в методическом пособии для практических занятий по виду спорта: плавание. Методы и организация медико-биологического обследования.

В начале и в конце года все группы лиц с интеллектуальными нарушениями проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

2. Комплексная клиническая диагностика.
3. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

4. Оценка сердечно-сосудистой системы.
5. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
6. Контроль состояния центральной нервной системы.
7. Уровень функционирования периферической нервной системы.
8. Оценка состояния органов чувств.
9. Состояние вегетативной нервной системы.
10. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

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

№ п/п	Номер строки из Единого областного календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2018 год	Наименование спортивных мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1	6906	Чемпионат Челябинской области по плаванию (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт слепых, спорт глухих, спорт с интеллектуальными нарушениями)	по назначению	по назначению
2	6907	Первенство Челябинской области по плаванию (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт слепых, спорт глухих, спорт с интеллектуальными нарушениями)	по назначению	по назначению
3	6955	Чемпионат и первенство Челябинской области по плаванию (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями)	по назначению	по назначению
4	6961	Первенство Челябинской области по плаванию (специальная олимпиада)	по назначению	по назначению

5	7198	Всероссийские соревнования по плаванию	по назначению	по назначению
6	7200	Чемпионат России по плаванию	по назначению	по назначению

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса (таблица 12).

**Таблица 12**

Год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2018												
2019												
2020												
2021												

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Антипов В.А., Евсеев С.П., Антипова Е.В. Первичная профилактика наркомании и допинга в спорте на основе экспертных систем социальной адаптации юных спортсменов. // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 1.
2. Бадрак К.А. Допинг в спорте – как проблема нравственности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №1. – 4. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде. // Вестник спортивной науки. – 2010. - №1.
3. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 11.
4. Булкин В.А. Диагностика подготовленности спортсменов // Диагностика подготовленности спортсменов. - Л.: Изд-во ЛНИИФК, 1990.
5. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 7.
6. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003.
7. Донской Д.Д., Биомеханика с основами спортивной техники. - М: Физкультура и спорт, 1971.

- 8.Евсеев С.П. Особенности процесса формирования двигательных действий спортсмена с помощью тренажеров // Теория и практика физической культуры. – 1987. -№ 4.
- 9.Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Дис... д-ра пед.наук. - М., 1995.
- 10.Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. -СПб.:СПбНИИФК, 2006. - 264с., ил.
- 11.Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В. Экспериментальные схемы организации программ научно- методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. – 2008. -№2(34)
- 12.Клешнев И.В., Клешнев В.В., Петряев А.В., Дядичева М.В. Характер влияния функциональных состояний спортсменов на интенсивность адаптации моторно-двигательного аппарата при занятиях спортивным плаванием // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. - Челябинск, 1997.
- 13.Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Методика начального обучения плаванию детей на основе компьютерной оценки их функциональных состояний: Методические рекомендации. // СПбНИИФК. - 2001г.
- 14.Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.
- 15.Клешнев И.В., Клешнев В.В. Методологические подходы к анализу соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта // Сборник научных трудов Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. – Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 2006г.
- 16.Клешнев И.В., Тверяков И.Л. Типологические особенности в аспекте планирования процесса подготовки высококвалифицированных пловцов// Теория и практика физической культуры. – 2008. - №3. - С. 62-66.
- 19.Клешнев И.В. Анализ тренировочного процесса пловцов – паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. – 2009. - №1(37).
- 17.Клешнев И.В., Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А., Тверяков И.Л. Основные направления комплексного контроля подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. // Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация. - СПб., ФГОУ ВПО НГУ им.П.Ф.Лесгафта, С-Петербург, ООИ «Плавин». - 2009
- 18.Козлов И.М. Биомеханические факторы организации движений человека: Автореф. дис... д-ра биол.наук. - Л., 1984.

19. Логинов А.А. Общие физиологические свойства и закономерности основных жизненных процессов // Физиология человека: Учебник для ин-тов физич. культуры / Под ред. Н.В.Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С.10-35.
20. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания): Дис... д-ра пед.наук. - СПб, 1992.
21. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Тверяков И.Л., Строкин А.А. Стенд технико-тактической подготовки паралимпийского пловца – мобильный. // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения: Матер. Всерос. научн.-практ.конф. – СПб: Изд-во ФГУ СПбНИИФК, 2007.
22. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича // Учебно-методическое пособие / Под общ.ред.проф.Д.Ф.Мосунова. -СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб.: 2007. - 142с.
23. Пономарев Н.И. Спорт как социальное и педагогическое явление (методические указания для факультета повышения квалификации). ГОЛОКЗ ИФК им.П.Ф.Лесгафта., Л-д., 1984.
24. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. – М.: Изд-во АН, 1952. – 232 с.
25. Силуянов В.Н. Направления развития теории технической подготовки спортсменов. // Проблемы теории технической подготовки спортсменов. М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1993.
26. Силуянов В.Н., Шалманов А.А., Берхаием А., Анненков К.А., Григоренко А.В. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (спорта). // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 7.
27. Справочник ВАДА для спортсменов / авт.-сост. Н.Д. Дурманов, В.Л. Нечипуренко; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М.: 2007.
28. Фарфель В.С. О взаимодействии афферентных систем двигательного аппарата при сознательном управлении силой мышц. // Сенсомоторика и двигательный навык в спорте. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1973.
29. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
30. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.