

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. Репетникова
« 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 «Аквамарин»


О.С. Симонов
« 2018 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
«ПЛАВАНИЕ»**

Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г № 32)

Срок реализации программы: не менее 9 лет

Составитель
Старший инструктор-методист
высшей квалификационной категории
В.Н. Доможирова

г. Миасс
2018 год

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: vertikal-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 «Аквамарин»

_____ О.С. Симонов
«__» _____ 2018 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
«ПЛАВАНИЕ»**

Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г № 32)

Срок реализации программы: не менее 9 лет

Составитель
Старший инструктор-методист
высшей квалификационной категории
В.Н. Доможирова

г. Миасс
2018 год

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки	7
II. Нормативная часть	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	11
2.4. Режимы тренировочной работы	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	14
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	16
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	19
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
2.11. Структура годового цикла	20
III. Методическая часть	23
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	23
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	28
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	29
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	31
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	45
3.7. Планы применения восстановительных средств	47
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	49
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	50
IV. Система контроля и зачетные требования	50
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта плавание спорт лиц с поражением ОДА	50
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	51
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	52
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание спорт лиц с поражением ОДА	57

v.	План физкультурных мероприятий.....	61	и	спортивных
vi.	Перечень информационного обеспечения	62		

I Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

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

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

ISOD – Международная федерация инвалидов лиц с ампутациями конечностей;

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

ISMWSF – Международная спортивная федерация лиц с повреждением спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук- Мэндвильская спортивная организация колясочников; В дальнейшем, 2006 г. международные спортивные организации ISOD и ISMWSF объединились в единую организацию: IWAS – Международная федерация спорта на колясках и лиц с ампутационными поражениями. Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Также как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах вольный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание. Управляющий орган - Международная Федерация Плавания (FINA).

Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы.

Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе, использовать специальные платформы для старта в воде на некоторых дистанциях. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств.

Спортсмены с поражением ОДА распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, степенью поражения (а не категориями инвалидности), что исключает какое-либо преимущество.

Классификация основана, на оценке (в баллах) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределение по группам (функциональным классам). Это означает, что спортсмены, с различным поражением (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.

Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание).

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

Обозначение SB - относится к классам в брассе.

Обозначение SM - относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании. Пловцы разделяются на следующие категории:

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

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

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S1, SB1, SM1 - спортсмены с серьезными нарушениями координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже C4/5. 40-65 очков.

S2, SB1, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже C6/7. 66-90 очков.

S3, SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже C7. Неполная тетраплегия ниже C6. 91-115 очков.

S4, SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже C8. Неполная тетраплегия ниже C7. 116-140 очков.

S5, SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

S6, SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

S7, SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2-L3. 191-215 очков.

S8, SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков.

S9, SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть

конечности. 241-265 очков. S10, SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- 50м и 100м свободным стилем: класс S1-S10
- 200м вольным стилем: класс S1-S5
- 400м вольным стилем: класс S6-S10
- 50м на спине: класс S1-S5
- 100м на спине: класс S6-S10
- 50м баттерфляй: класс S1-S7
- 100м баттерфляй: класс S8-S10
- 50м на спине: класс SB1-SB3 • 100м на спине: класс SB4-SB9
- 150м индивидуальное комплексное плавание: класс SM1-SM4
- 200м индивидуальное комплексное плавание: класс SM5-SM10
- эстафета 4x50м вольным стилем и 4x50м комплексным плаванием
- эстафета 4x100м вольным стилем и 4x100м комплексным плаванием

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Многолетний опыт, накопленный преподавателями, аспирантами кафедры плавания и кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта, подтверждает, что плавание доступно инвалидам всех групп функциональных ограничений, таких как потеря конечностей, церебральный паралич (отсутствие координации, ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

Патологии опорно-двигательного аппарата

Таблица 1

Церебральное	Спинальное
<ul style="list-style-type: none"> - нарушение постуральных рефлексов, мышечного тонуса, опороспособности, равновесия; - нарушение вертикально позы, локомоции, точности движения рук, координации микро- и макро-моторики; - нарушение мышечно-суставного чувства, ощущения положения собственного тела и его частей, ориентировки в пространстве; - дисгармоничность физического развития; - мышечная гипотрофия, спастичность и ригидность мышц, контрактуры, остеопороз; - нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы; - заболевание внутренних органов; - нарушение слуха, зрения, интеллекта, речи; - эмоциональная неустойчивость 	<ul style="list-style-type: none"> - полная или частичная утрата движений, чувствительности; - расстройство функций тазовой области, нарушение уродинамики; - нарушение вегетативных функций; - тромбоз глубоких вен; - остеопороз, - при вялом параличе–атрофия мышц; - при спастическом – спастичность мышц, тугоподвижность суставов, контрактуры; - при высоком (шейном) поражении – нарушение дыхания, недостаточность гемодинамики, терморегуляции; - нарушение обменных процессов

При ДЦП двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами в виде перенапряжения и укорочения мышц с высоким тонусом и избыточным растяжением и удлинением мышц с низким тонусом.

Мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, вследствие чего движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему.

Следствием ампутации конечностей являются: уменьшение массы тела, сосудистого русла, рецепторных полей, тяжелые заболевания ОДА, гипокинезия и стресс. Снижение центральных регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечного и костного компонентов ОДА, нарушения обменных процессов, детренированность мышц отрицательно влияют на процесс кровообращения, дыхания, пищеварения, создают объективные предпосылки отставания темпов физического и психического развития, снижения двигательной и общей работоспособности. Утрата конечности у детей ведет к вторичным деформациям и атрофии мышц. Для управления протезами конечности необходимо владеть умениями, которые определяются физическими возможностями и психофизиологическим состоянием ребенка.

Участниками тренировочного процесса являются лица с поражением опорно-двигательного аппарата с сохраненным интеллектом без Эпи - синдрома, (возраст в соответствии с требованиями к плаванию, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами, начиная с 7 лет), тренерский состав, инструкторы-методисты, другие специалисты и родители (законные представители занимающихся).

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

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

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в таблице 2.

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

Таблица 2.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной верхней конечности выше локтевого сустава;

		<ul style="list-style-type: none"> - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</p>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Объединение в группы спортсменов в соответствии с функциональными классами

Таблица 3

I группа	II группа	III группа
S1-S4	S5-S-7	S8-S10

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий видом спорта плавание спорт лиц с поражением ОДА возлагается на организацию, осуществляющую спортивную подготовку. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта Российской Федерации, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то определение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании класса, данного этой комиссией.

Процедура классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата состоит из трех частей (этапов):

- исследования на суше (лабораторные);
- исследования на воде;
- наблюдения во время соревнования.

Функциональная классификация пловцов выполняет две основные функции:

- определение допуска спортсмена к участию в соревнованиях;

- в целях создания условий для справедливой конкуренции распределение спортсменов по функциональным классам для участия в соревнованиях.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Единицей спортивной подготовки является тренировка.

Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура системы многолетней подготовки, включает 3 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки, продолжительность – без ограничений

II этап – тренировочный (спортивной специализации), продолжительность – без ограничений

III этап - совершенствования спортивного мастерства, продолжительность – без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов и лиц, приравненных к ним к регулярным занятиям плаванием;

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

На тренировочном этапе:

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

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

Основная задача этапа совершенствования

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП по избранном виде спорта. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Таблица 4.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
		9	До года	III	6
				II	5

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений		Второй и третий годы	I	2
				III	5
				II	4
			Четвертый и послед. годы	I	2
				III	4
				II	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	I	1
				III	3
				II	2

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта определяется в % в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Таблица 5

Разделы подготовки	Функциональные группы	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Общая физическая подготовка (%)	I	17-22	15-19	15-19	13-17	13-17	11-15
	II	27-31	25-29	23-27	21-25	18-22	16-20
	III	36-40	36-40	31-35	31-35	23-27	23-27
Специальная физическая подготовка (%)	I	10-14	14-18	16-20	20-24	22-26	26-30
	II	15-19	15-19	21-25	23-27	24-28	28-32
	III	16-20	16-20	22-26	23-27	26-30	28-32
Техническая подготовка (%)	I	35-39	33-37	31-35	30-34	28-32	27-31
	II	28-32	28-32	25-29	25-29	23-27	23-27
	III	22-26	22-26	20-24	20-24	18-22	18-22
Тактическая, подготовка (%)	I	0-2	0-2	0-3	0-3	0-3	0-3
	II	0-2	0-2	0-2	0-2	0-3	0-3
	III	0-2	0-2	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	I	5-9	6-10	4-8	4-8	4-8	4-8
	II	3-7	5-9	2-6	3-7	2-6	2-6
	III	2-6	2-6	1-5	1-5	1-5	1-5
Теоретическая подготовка (%)	I	7-11	7-11	5-9	5-9	3-7	3-7
	II	3-7	3-7	3-7	3-7	2-6	2-6
	III	2-6	2-6	2-6	2-6	1-5	1-5
Спортивные соревнования (%)	I	0-3	0-2	0-4	0-3	0-4	0-3
	II	0-3	0-3	0-4	0-3	2-6	0-4
	III	0-3	0-3	0-4	0-3	3-7	1-5
Интегральная подготовка (%)	I	0-3	0-3	1-5	1-5	3-7	3-7
	II	0-3	0-3	1-5	1-5	4-8	4-8
	III	0-3	0-2	1-5	1-5	5-9	5-9
Восстановительные мероприятия (%)	I	12-16	12-16	11-15	11-15	10-14	10-14
	II	10-14	10-14	9-13	9-13	8-12	8-12
	III	8-12	10	7-11	9	6-10	8

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Техническая подготовка — это процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Тренировочный процесс по спортивной технике начинается в детско- юношеском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. В конечном счете должно быть сформировано двигательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Интегральная тренировка — процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной тренировки. Интегральная подготовка должна обеспечивать интеграцию всех качеств, навыков, умений и знание по методике спортивной тренировки:

1. Закрепить двигательные навыки в спортивной технике на качественно высоком уровне.
2. Улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовки.
3. Укрепить специальный функциональный фундамент.
4. Повысить работоспособность (результативность в избранном виде спорта за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей).
5. Поднять работоспособность в избранном виде спорта за счет дальнейшего повышения тренировочных нагрузок.

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяются федеральным стандартам спортивной подготовки.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Функциональные группы	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Контрольные	I	1	1	3	2	7	5
	II	2	1	5	2	7	6
	III	3	2	7	5	9	7
Отборочные	I	1	1	2	1	4	3
	II	1	1	3	2	5	4

	III	2	2	5	4	7	5
Основные	I	-	-	1	1	3	3
	II	-	-	2	1	4	3
	III	-	-	2	2	5	5
Всего за год	I	2	2	6	4	14	11
	II	3	2	10	5	16	13
	III	5	4	14	12	21	17

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.4. Режимы тренировочной работы.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА составляет:

Таблица 7

Наименование этапа спортивной подготовки	Функциональные группы	Период подготовки	Оптимальный режим тренировочной нагрузки (час в неделю)
			мужчины-женщины
Этап начальной подготовки	I	до года	4-5
	II		5-6
	III		7-8
	I	свыше года	5-6
	II		6-7
	III		8-9
Тренировочный этап	I	до года	7-8
	II		7-8

(этап спортивной специализации)	III	свыше года	9-10
	I		10-12
	II		10-12
	III		12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	I	до года	14
	II		15
	III		17
	I	свыше года	16
	II		17
	III		20

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Продолжительность одного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки 2-х часов; тренировочном - 3-х; на этапе совершенствования спортивного мастерства– 4-х часов, а при двухразовых занятиях в день – 3-х часов.

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
 - оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
 - подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
 - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.;
 - дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена;
 - оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Возрастные требования:

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание) – 7 лет.

Психофизические требования:

При подготовке спортсменов с поражением ОДА важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена.

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.

II.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

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

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Хотя подобное утомлением и характеризуется снижением работоспособности, но является временным и в спорте выступает как и фактор, который обеспечивает усиление восстановительных процессов, мобилизацию энергетических ресурсов организма. Таким образом, благодаря утомлению происходит повышение работоспособности. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также, если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован пловец, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только те спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;

- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-пловцов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 8

Этапный норматив	Функциональные группы	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		мужчины-женщины		мужчины-женщины		мужчины-женщины	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	I	5	6	8	10-12	14	16
	II	6	7	8	10-12	15	17
	III	8	9	10	12-14	17	20
Количество тренировок в неделю	I	3	4	5	6-7	8	9
	II	4	5	6	7-8	9	10
	III	4	5	7	8-9	10	11
Общее количество часов в год	I	260	312	416	520-624	728	832
	II	312	364	416	520-624	780	884
	III	416	468	520	624-728	884	1040
Общее количество тренировок в год	I	156	208	260	312-364	416	468
	II	208	260	312	364-416	468	520
	III	208	260	364	416-468	520	572

II.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

II.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна;
- - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми прохождения спортивной подготовки, табл. 9, 10

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
I функциональная группа. Мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	4
6	Плавательные поплавки – вставки для ног	штук	8
7	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			

1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Фен	штук	1
8	Настенный секундомер	штук	1
9	Весы	штук	1
10	Секундомеры ручные судейские	штук	10
11	Электромегафон	комплект	1

II функциональная группа. Мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
I, II, III функциональные группы. Мужчины, женщины									
1	Беруши	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон для плавания)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1

II.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

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

Таблица 11

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и	III	5
				II	4

			третий годы	I	2
			Четвертый и	III	4
			последующие	II	3
			годы	I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

При этом обязательно учитываются:

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

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

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

2.11. Структура годичного цикла.

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

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки; - определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

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

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

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

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния пловца, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

Переходный период.

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

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

Микроциклом – тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней.

В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

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

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

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

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

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

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

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

На тренировочном этапе (до 2-х лет) 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 годового цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

На этапе спортивного совершенствования структура годового цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств. Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

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

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

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

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

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

Средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования в помещениях для ОФП, складывается из площади, занимаемой тренажером или снарядом, размеров зон безопасности и площади для подходов. Два первых показателя являются стандартными. Третий показатель (площади для подходов к оборудованию) зависит от размеров проходов, которые увеличиваются для «колясочников», в соответствии с характером их передвижений и необходимостью организации места, где происходит пересадка спорт лица для последующих занятий. Таким образом, средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования, составляет: для «колясочников» — не менее 6 м².

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

Основные особенности работы со спорт лицами с поражением ОДА:

- 1) Тренер должен знать особенности заболеваний, касающиеся спортсменов, быть коммуникабельным и психологически уравновешенным.
- 2) Необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- 3) Спортсмены нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде;
- 5) Долгосрочность показания спортивных результатов.

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

соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. Только творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

Упражнения подбираются и адаптируются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

Спортсмены нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде.

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

В заключительной части применяются упражнения на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание спортсменов осуществляется в основном за счет движений рук, тем самым вызывая закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения выполняются с опорой о поручни бортика бассейна, при использовании специальных плавательных средств и в положении лежа на спине. В случае если спортсмены могут свободно держаться на воде, мышечная релаксация выполняется в без опорном горизонтальном положении или путем легких балансирующих движений конечностями небольшой амплитуды.

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

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

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

нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

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

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии спортсмены проходят инструктаж по технике безопасности под личную подпись или подпись законного представителя спортсмена.

Присутствие спортсменов в ванне бассейна без тренера не разрешается.

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

Тренер должен внимательно наблюдать за самочувствием всех пловцов, находящихся в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

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

Рекомендуемая глубина бассейна для групп на этапе НП не более 1,2 м. Покрытие бассейна облицовочными керамическими плитками, исключающими скольжение. Спуск в воду осуществляется по стационарным лестницам с перилами, шириной 1 м. или с использованием специальных электромеханических подъемников.

После спуска в воду следует удобно разместить группу. Тренеру должно быть хорошо видно каждого члена группы. Спортсмены, не имеющие возможности надёжно зафиксироваться, должны быть под пристальным контролем тренера и, при необходимости, в тактильном контакте с ним. Необходимо оценить психологический настрой каждого занимающегося в группе. Возможно некоторым спортсменам, придётся уделить больше времени и внимания тренера для восстановления спокойного психоэмоционального состояния. При этом другие члены группы не должны быть оставлены без внимания. В этой ситуации необходимо активное участие помощников или

сопровождающих. Недосмотр за спортсменами в данной ситуации может свести на нет весь тренировочный процесс, вызвать стресс, травму, оказать серьёзное негативное воздействие на группу в целом.

Обеспечение безопасности участников соревнований в бассейне

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

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований.

Каждый участник соревнований должен пройти медицинский осмотр и иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

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

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

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

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок таблица 12.

Таблица 12

		Этапы и годы спортивной подготовки
--	--	------------------------------------

Этапный норматив	Функциональные группы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		мужчины-женщины		мужчины-женщины		мужчины-женщины	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	I	5	6	8	10-12	14	16
	II	6	7	8	10-12	15	17
	III	8	9	10	12-14	17	20
Количество тренировок в неделю	I	3	4	5	6-7	8	9
	II	4	5	6	7-8	9	10
	III	4	5	7	8-9	10	11
Общее количество часов в год	I	260	312	416	520-624	728	832
	II	312	364	416	520-624	780	884
	III	416	468	520	624-728	884	1040
Общее количество тренировок в год	I	156	208	260	312-364	416	468
	II	208	260	312	364-416	468	520
	III	208	260	364	416-468	520	572
Общее количество соревнований в год	I	мужчины - 2 женщины - 2		мужчины - 6 женщины - 4		мужчины - 14 женщины - 11	
	II	мужчины - 3 женщины - 2		мужчины - 10 женщины - 5		мужчины - 16 женщины - 13	
	III	мужчины - 5 женщины - 4		мужчины - 14 женщины - 12		мужчины - 21 женщины - 17	

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом
Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице 8.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст, физиологические, функциональные и индивидуальные особенности спортсменов, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

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

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

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Таблица 13

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

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

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

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

3.4 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена.

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

Врачебный контроль в спорте служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Обследования проводятся 2 раза в год спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за

динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

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

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

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

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

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

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

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

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

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

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

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

Биохимический контроль в спорте.

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Таблица 14

I группа (классы S1-S4)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	5	6	8	10	10	12	12	14	16
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	6	7	7	8	9
ОФП	50	60	70	84	84	105	105	110	125
СФП	36	44	80	104	104	125	125	190	216
Техническая подготовка	96	116	140	175	175	210	210	225	258
Тактическая подготовка	0	0	4	6	6	12	12	15	17
Психологическая подготовка	16	18	20	26	26	32	32	36	40
Теоретическая подготовка	19	25	25	30	30	32	32	36	40
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	3	4	12	15	15	18	18	22	30
Интегральная подготовка	0	0	20	20	20	20	20	22	22
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	45	60	60	70	70	72	84
Общее кол-во часов в год	260	312	416	520	520	624	624	728	832
Общее кол-во тренировок в год	156	208	260	312	312	364	364	416	468
Объем плавания	60	60	80	90	100	150	250	350	400

II группа (классы S5-S7)

Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	12	12	15	17
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	7	8	8	9	10
ОФП	90	104	104	130	130	156	156	156	177
СФП	58	68	92	119	119	143	143	218	248
Техническая подготовка	93	108	108	135	139	174	174	210	237
Тактическая подготовка	0	0	4	6	6	12	12	16	18

Психологическая подготовка	14	18	18	25	25	30	30	30	35
Теоретическая подготовка	14	18	18	24	20	25	25	24	24
Контрольные нормативы, спортивные соревнования	3	4	12	15	15	18	18	24	35
Интегральная подготовка	0	0	16	16	16	20	20	32	35
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	45	50	50	66	66	70	71
Общее кол-во часов в год	312	364	416	520	520	624	624	780	884
Общее кол-во тренировок в год	208	260	312	364	364	416	416	468	520
Объем плавания	70	70	90	100	120	200	300	400	450
III группа (классы S8-S10)									
Количество часов в неделю	8	9	10	12	12	14	14	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8	8	9	9	10	11
ОФП	150	168	172	206	206	226	226	221	260
СФП	83	94	120	144	144	174	174	265	312
Техническая подготовка	108	122	114	137	137	160	160	177	208
Тактическая подготовка	0	0	5	6	6	15	15	18	21
Психологическая подготовка	15	15	16	19	19	22	22	27	41
Теоретическая подготовка	16	18	21	25	25	30	30	27	21
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	4	4	15	18	18	22	22	35	42
Интегральная подготовка	0	0	10	12	12	14	14	44	52
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	47	55	55	65	65	70	83
Общее кол-во часов в год	416	468	520	624	624	728	728	884	1040
Общее кол-во тренировок в год	208	260	364	416	416	468	468	520	572
Объем плавания	80	80	100	120	300	400	750	850	900

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - **силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости**, а также на обогащение спортсменов разнообразными двигательными навыками не специфическими для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста и функциональных возможностей спортсменов. Основными средствами являются

упражнения АФК, общеразвивающие упражнения (ОРУ), неспецифические упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.) ходьба, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры.

ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактики заболеваний, закаливания, выработки иммунитета к сменам температур.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития спортсменов, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол, водное поло); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания). В комплекс упражнений с различными предметами и спортивными снарядами входят упражнения с мячом, на гимнастической лестнице, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.

На начальных этапах подготовки ОФП необходимо использовать такие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, приседания и т.д.), адаптированные в соответствии с функциональными возможностями спортсмена.

На тренировочных этапах подготовки и этапах спортивного совершенствования наряду с выше изложенными упражнениями применяются упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, манжетами-утяжелителями и т.д.).

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, жим гантелей). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание, набивного мяча). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно - силовые быстроту их сокращения. Выполнение общеразвивающих упражнений при занятиях плаванием направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и формирования правильной осанки - особенно у детей и подростков.

Примерный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с собственным весом тела и отягощениями: гантели переменной массы от 0,5 кг; до 5 кг; набивные мячи до 1 до 5 кг, штанги, резиновые жгуты, эспандеры различной жесткости, специализированные тренажеры.

Пример упражнений с преодолением собственного веса :

- Подъем на носки;
- Приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- Приседания на одной ноге;
- Выпад вперед левой ногой (левой)- пружинистые покачивания;
- Выпад в сторону правой ногой (левой)- пружинистые покачивания;
- Полуприсед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- Отжимания от стены двумя руками, левой и правой рукой поочередно;
- Отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке, с широким и узким расположением кистей;
- Подтягивания в висе на перекладине;
- Подтягивания горизонтальные;
- Подъем прямых ног в положении лежа на животе, на спине, на левом и правом боку поочередно;
- Подъем туловища лежа на животе, на спине;
- Лежа на спине - подъем ног и туловища одновременно;
- Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги;
- Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;
- Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше;
- Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднятие разноименных руки и ноги;
- Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение;
- Лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом;
- Лежа на спине. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола;
- Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;
- Сед углом ноги врозь руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны;
- Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Попеременное движение прямыми ногами вверх и вниз;
- Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку;
- Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад

Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг).

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

- Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях;
- Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости;
- Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно;
- Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх;
- Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, переключая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение;
- Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Бросок мяча прямыми руками за спину;
- Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Выполняя наклон вперед, бросок мяча, двумя руками между ног назад;
- Основная стойка, мяч в согнутых руках на уровне груди. Бросок с шагом левой ногой вперед;
- То же - с шагом правой ногой вперед.

Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг).

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

- Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно;
- Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно;
- Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх;
- Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью);
- Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно;
- Стоя в наклоне руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища;
- Сгибание и разгибание рук; вращение в лицевой плоскости;
- Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (держа гантели прямым и обратным хватом);
- Стоя, руки с гантелями вниз. Одновременно подтягивание гантелей к подмышкам;
- Стоя или сидя руки с гантелями в стороны. Сведение рук перед грудью;
- Лежа на спине. Одновременный и попеременный жим гантелей;
- Лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°;
- Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх;
- Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх;
- Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей;
- Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам;
- Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, за головой, внизу. Подъем прямых рук вверх.

Примерный комплекс упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения, амплитуда движения, подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

- Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- Выпрыгивания из упора присев;

- Приседания с отягощением (глубокий сед, полуприсед);
- Прыжки с места в длину;
- Прыжки на скамейку-со скамейки с двух ног, на каждой ноге поочередно;
- Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- Прыжки с обручем;
- Прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, вперед и назад;
- Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.;
- Использование упражнений с сопротивлением (эспандеры, жгуты).

Целесообразно также использовать подвижные игры и эстафеты с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений.

Скоростные качества человека определяются, прежде всего такими факторами как наследственность, возраст, пол, состояние нервно - мышечного аппарата (механизм), времени суток и др.

Для развития быстроты необходима большая мобильность нервных процессов. Для развития быстроты спортсменов с поражением ОДА следует включать в занятия спортивные и подвижные игры, прыжков, метаний, стартовых ускорений, специальных упражнений в воде (на первых этапах подготовки - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты (скоростных качеств)

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля, волана, теннисного мяча;

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о шведскую стенку или гимнастический поручень;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- бег со сменой направления (зигзагом, спиной вперед);
- подвижные игры, эстафеты.
- плавание 4-6 х (10-15м) с максимальной скоростью
- 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак высокий темп;
- игра в пятнашки.

Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась.

В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость - длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- уровнем развития волевых качеств.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость разделяют на: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности действий.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость — способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации уровень её развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена; (быстроты и гибкости работающих мышц)
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Примерный комплекс упражнений для развития выносливости.

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- Бег равномерный и переменный на разные дистанции;
- Ходьба, бег на лыжах на разные дистанции;
- Плавание на длинные дистанции;
- Спортивные игры баскетбол, футбол, водное поло;
- Различные упражнения выполняемые методом повторных усилий, с применением отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств.
- Тренировочные игры со специальными заданиями.

Так же для развития выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки.

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для развития выносливости.

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- Прыжки на месте;
- Прыжки многоскоки;
- Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться;
- Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище;
- Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться;
- Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч;
- Отжимания от пола;
- Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот;
- Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение;
- Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх;
- Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге);
- Прыжки вверх с высоким подниманием колен;
- Прыжки из стороны в сторону;
- Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе;
- Вращение ног в положении лежа на спине;
- Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке);
- Отталкивания от стены двумя руками;
- Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке;
- Из положения сидя упор двумя руками за спиной – сгибание и разгибание рук.

Комплексы упражнений, а также входящие в них задания подбираются в зависимости от характера патологии ребенка и двигательных возможностей. Нагрузка по заданному отрезку времени или по заданному количеству раз с временным интервалом на смену упражнения.

Развитие гибкости

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или “запасом гибкости”.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических

качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости

Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой (скакалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты туловища – руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты;
- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу;
- сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны
- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола;
- лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола;
- лежа на груди. Прогнуться, взявшись рукой за стопу разноименной ноги;
- упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15мин.

Развитие ловкости и координации

Ловкость (координационные способности) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями, зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои

действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники.

Примерный комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- разнонаправленное вращение руками;
- разнонаправленное вращение руками и ногами в положении сидя на полу;
- разнонаправленные вращения разноименными рукой и ногой из положения стоя и др. сложно-координационные упражнения;
- челночный бег;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально - подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Имитационные упражнения на суше

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками из разных исходных положений тела (в положении стоя вертикально, стоя в наклоне, сидя, лежа на груди и на спине и т.д.)

по элементам и в полной координации. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Специальные силовые упражнения знакомят с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками и ногами, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами, парашютам, гидротормозами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании выполняются с применением специальных силовых тренажеров.

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

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках дистанций с применением таких средств, как лопатки для плавания различной площади, гидротормоз, резиновые жгуты, блоки. Чтобы избежать нарушение техники плавания, следует чередовать плавание с лопатками и без них..

Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания. В качестве относительно легкого отягощения (гидротормоза) используют второй купальник или футболку, шорты, для большего отягощения – парашюты. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30с.

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 соревнованиях 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 коротких отрезках (дистанция зависит от функционального класса спортсмена), а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей спортивной дистанции .

В группах НП совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды.

Техническая подготовка

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена,

обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в условиях соревновательной борьбы.

Главная проблема технической подготовки состоит в определении оптимального способа выполнения действия с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта.

Основными задачами технической подготовки спортсменов являются:

- развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;
 - выявление и исправление ошибок;
 - формирование и совершенствование стиля плавания с учетом функциональных особенностей спортсменов.
- : Средства и методы технической подготовки:
- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
 - показ техники изучаемого движения;
 - демонстрация плакатов, схем, видео- записей;
 - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации (видеокамера);
 - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в виде спорта плавание;
 - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой вида спорта плавание;
 - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
 - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от функциональных особенностей спортсмена, техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств.

На этапах начальной подготовки основное содержание занятий технической подготовки составляет освоение с водой с использованием максимально возможного числа подводящих адаптационных упражнений, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы, изучение элементов техники плавания с учетом функциональных возможностей спортсмена, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

На тренировочных этапах основное содержание занятий технической подготовки составляет совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

На этапах по спортивного совершенствования мастерства - совершенствование техники узкоспециализированных способов плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации, развитие скоростных качеств.

Тренировочные средства.

К основным тренировочным средствам относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.
- плавательный инвентарь.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке спортсмена, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Особенность тактической подготовки в спорте лиц с поражением ОДА дисциплина плавание – зависит от индивидуальных функциональных и физических возможностей спортсмена, основного и сопутствующих заболеваний.

Теоретическая подготовка

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Подготовка по теории в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино - и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития избранной спортивной дисциплины, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по начальной тренировке по избранному виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Содержание теоретических разделов и наименования тем, рассматриваемых на различных этапах подготовки

Этап начальной подготовки

- 1 Развитие Паралимпийского движения
- 2 Здоровье, режим дня, гигиена, закаливание
- 3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
- 4 Индивидуальная программа реабилитации
- 5 Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке
- 6 Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- 7 Требования техники безопасности и правила поведения на занятиях
- 8 Краткая характеристика техники избранного вида спорта
- 9 Правила соревнований в спорте лиц с поражением ОДА и его дисциплинах
- 10 Профилактика травматизма в спорте
- 11 Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- 1 Развитие Паралимпийского движения
- 2 Здоровье, режим дня, гигиена, закаливание
- 3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
- 4 Индивидуальная программа реабилитации
- 5 Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке
- 6 Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- 7 Требования техники безопасности и правила поведения на занятиях
- 8 Краткая характеристика техники избранного вида спорта
- 9 Правила соревнований в спорте лиц с поражением ОДА и его дисциплинах
- 10 Профилактика травматизма в спорте
- 11 Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей
- 12 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
- 13 Противодействие допингу в спорте

Этап совершенствования спортивного мастерства

- 1 Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом
- 2 Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины
- 3 Основы методики тренировки
- 4 Основы совершенствования спортивного мастерства
- 5 Анализ соревновательной деятельности
- 6 Основные средства восстановления
- 7 Правила соревнований в спорте лиц с поражением ОДА и его дисциплинах
- 8 Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей
- 9 Противодействие допингу в спорте

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие

специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

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

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

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

К психологическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

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

Средства и методы психологического воздействия:

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

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

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

В спортивной подготовке спорт лиц с поражением ОДА важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается очень часто.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее

медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

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

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

Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических, медико-гигиенических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной

биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

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

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

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

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии) и тренером спортсмена.

Объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер и врач, индивидуально, исходя из решения текущих задач подготовки, с учетом основного и сопутствующего заболевания.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятия 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.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

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

Психологические средства

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

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства

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

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью спортсменов. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

4. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды (вне соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

5. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 15

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

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Согласно плану инструкторской и судейской практики спортсмены должны сформировать следующие знания:

– Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы, дистанции, места проведения соревнований (в зависимости от избранной спортивной дисциплины).

– Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

– Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке и проведение тренировочных занятий для групп на тренировочном этапе подготовки 1-2-го года (для спортсменов на тренировочном этапе подготовки 4-5 года), для групп на тренировочном этапе подготовки 3-5 годов (для спортсменов на этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства 1-2 года).

– Проведение тренировок в группах на начальном этапе подготовки (для спортсменов на тренировочном этапе подготовки 1-2-го года).

– Участие в судействе соревнований по избранной спортивной дисциплине в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района и города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря и других (в зависимости от избранной спортивной дисциплины).

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта плавание спорт лиц с поражением ОДА

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 16

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

Условные обозначения:

5. 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние

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

Наименование этапа	Год подготовки	Девочки/Женщины	Мальчики/Мужчины
Этап начальной подготовки	1 год	-	-
	2 год	-	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	I юн.	I юн.
	2 год	III р.	III р.
	3 год	II р.	II р.
	4 год	I р.	I р.
	5 год	I р (динамика) - КМС	I р (динамика) - КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	КМС	КМС
	2 год	КМС (динамика)	КМС (динамика)

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
 - углубленная физическая реабилитация;
 - социальная адаптация и интеграция;
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - расширение круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
 - развитие физических качеств и функциональных возможностей;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - социальная адаптация и интеграция;
 - положительная динамика двигательных способностей;
 - участие в соревнованиях;
 - положительная тенденция социализации спортсмена;
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
 - формирование спортивной мотивации;
 - углубленная физическая реабилитация.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - социализация спортсмена;
 - углубленная физическая реабилитация.

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

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

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе

через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической). Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

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

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

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

Таблица 18

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

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

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

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

Таблица 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибания-разгибания рук в положение упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	

Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 2,0 м)
	Сгибание-разгибание рук в упор от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук в упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)

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

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

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 0,70 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,00 м)
	Сгибание-разгибание рук в упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 0,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание спорт лиц с поражением ОДА.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки.

Таблица 21

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I – II группа	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м
	III группа	Умение проплыть 25 м	Умение проплыть 25 м
2 год	I – II группа	Динамика результата Умение проплыть 50 м	Динамика результата Умение проплыть 50 м
	III группа	Динамика результата Умение проплыть 100 м	Динамика результата Умение проплыть 100 м

Для перевода занимающегося на последующий год на этапе начальной подготовки учитывается динамика роста спортивных результатов. При положительной динамике роста результатов занимающиеся переходят на следующий год подготовки. Продолжительность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки зависит от физического развития спортсмена, его функциональных возможностей, и может быть не ограничен.

Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки на тренировочном этапе

Таблица 22

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
-------------------	-----------------------	----------	---------

1 год	I группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	II группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	III группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
Разряд ЕВСК Дистанция		1ю	1ю
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
Разряд ЕВСК Дистанция		III	III
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
3 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)

	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
Разряд ЕВСК Дистанция		II	II
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
4 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техники	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техники
	II группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техники	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техники
	III группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техники	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техники
Разряд ЕВСК Дистанция		I	I
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
5 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
	II группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей

	III группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
Разряд ЕВСК Дистанция		I (динамика) - КМС	I (динамика) -КМС
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

На тренировочном этапе спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов (спортивный разряд Единой всероссийской спортивной классификации).

Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

Продолжительность тренировочного процесса на тренировочном этапе спортивной подготовки зависит от физического развития занимающегося, его функциональных возможностей, и может быть не ограничен.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 23

Период подготовки	Уровень спортивной подготовки	Юноши	Девушки
1 год	Разряд ЕВСК	КМС	КМС
	Дистанция	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	Разряд ЕВСК	КМС	КМС
	Дистанция	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии улучшения ими результатов выступления в соревнованиях.

Продолжительность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования спортивной подготовки зависит от физического развития занимающегося, его функциональных возможностей, и может быть не ограничен.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для групп начального этапа, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Для перевода занимающихся на следующий этап подготовки учитывается динамика роста спортивных результатов, физическое развитие занимающегося и его функциональные возможности. При положительной динамике роста результатов занимающийся переходит на последующий год подготовки.

Спортсмены, не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий год подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на повторный год.

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

V ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, 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. Составляется ежегодно.

Календарь план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2018 г.

Таблица 24

№ п/п	Наименование спортивных мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1	Первенство Челябинской области по плаванию (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт слепых, спорт глухих, спорт с интеллектуальными нарушениями)	по назначению	по назначению
2	Турнир по плаванию, посвященный памяти А.Ф. Бакаева (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт глухих)	по назначению	по назначению
3	Областная летняя спартакиада инвалидов	по назначению	по назначению
4	Областная зимняя спартакиада инвалидов	по назначению	по назначению
5	Областная спартакиада детей-инвалидов	по назначению	по назначению
6	Первенство Челябинской области по плаванию (специальная олимпиада)	по назначению	по назначению
7	Тренировочные мероприятия	по назначению	по назначению
8	Турнир городов России «Ильмены»	декабрь	город Миасс

VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.
4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.
6. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
7. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.
8. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2011.
9. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
12. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156

Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: www.fpoda.ru.
3. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru.
4. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» -<http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>
5. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс.URL: <http://spo.1september.ru>
5. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс.URL: <http://www.dissercat.com>
6. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL:<http://psysports.ru>
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс.URL:<http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp..>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Пример организация занятий спортсменов с ПОДА в КСДЮСШОР №10 (Тольятти) - http://www.tltsport.ru/show_video.
2. Оборудование бассейнов для колясочников, лиц с ПОДА <https://www.youtube.com/watch?v>.
3. Плавание инвалидов-ампутантов <https://www.youtube.com/watch?v>.
4. Плавание лиц с поражением позвоночника: <https://www.youtube.com/watch?v> .
5. Плавание лиц с ДЦП <https://www.youtube.com/watch?v>.