

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк»
(МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»)**

Рассмотрено
на заседании методического совета
МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»
Протокол от 09.01.2024 № 1



Утверждено
приказом
МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»
Приказ от 09.01.2024 № 2

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
(дисциплина – плавание)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением
ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21.12.2022 № 1341;*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного
приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 28.11.2022 г. № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк»
(МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»)**

Рассмотрено
на заседании методического совета
МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»
Протокол от 09.01.2024 № 1

Утверждено
приказом
МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»
Приказ от 09.01.2024 № 2

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Разработчики:

Начальник отдела по адаптивному спорту

Н.Ю.Косинцева

Рецензент:

Заместитель директора
по спортивной-массовой и методической работе

О.В.Султанова

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4
I	Общие положения	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ПОДА» (дисциплина-плавание)	6
	2.1. Сроки, объёмы, виды (формы) обучения	6
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	21
	2.3. Календарный план воспитательной работы	40
	2.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	44
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	52
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	54
III	Система контроля	61
IV	Рабочая программа по виду спорта «Спорт ПОДА» (дисциплина-плавание)	68
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ПОДА» (дисциплина-плавание)	95
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		103
Приложения		105

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме. Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает спортсменам и другим лицам с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

I. Общие положения

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – плавание) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 №1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа направлена на соблюдение спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина плавание разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный №69543),

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минспорта России от 28.11.2022 №1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА";

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р;

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

-формирование и развитие спортивных способностей детей, имеющих

ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов,

- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;

- формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,

- выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в плавании;

- формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;

- получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта;

- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд ХМАО-Югры и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объёмы, виды (формы) обучения

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 влпавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Так же, 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.

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.

На отделение спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина плавание в МАУ ДО «СШОР «Сибиряк» принимаются дети-инвалиды с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, с заболеваниями, включенными в перечень Международной Системы Функциональной Классификации и отвечающими ее критериям и не имеющим абсолютных противопоказаний для занятий адаптивной физической культурой.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на

потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 7 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для организации и реализации основной деятельности МАУ ДО «СШОР «Сибиряк» (далее – Учреждение).

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА в таблице приведены критерии определения функциональных групп для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий плаванием спорта лиц с поражением ОДА.

**Функциональные группы
лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		<p>туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с</p>	<p>Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p>

		<p>поражением ОДА».</p> <p>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии,</p>	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

		<p>полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В МАУ ДО «СШОР «Сибиряк» организация тренировочного процесса осуществляется в течение года с 1 сентября из расчета на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплины плавание.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22

Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040–1144
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040–1144

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки

Основными формами обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

-теоретические занятия;

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

-занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной

подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Подготовительная часть (разминка). В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит обучающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям

тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

На подготовительную часть в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части — классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части — бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, растяжкой.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, изучение,

совершенствование.

Управление тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Задачи

Дата

Место

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Дневник тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	Медленный бег - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 5 мин. Специальная разминка - 5 мин. Силовые упражнения: подтягивание 12 раз + приседание 40 раз + пресс 40 раз. 3 серии, отдых 3 мин. Упражнения на растягивание - 5 мин.	Самочувствие до и после тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко. Пульс до тренировки - 66 уд/мин. Восстановился в течение часа.

Тренеру-преподавателю необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий, например, на открытой воде.

К таким мерам относятся:

-инструктажи обучающихся (во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки, в зависимости от условий);

-внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных

входов и выходов в воду;

- пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы;
- обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки;
- обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп;
- четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы;
- контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви;
- определение мест для сушки одежды и обуви.

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности, могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем.
7. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник тренировочных занятий.

Ну и в конце каждой тренировки тренер-преподаватель делает оценку проведенного занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-	Этап	Этап высшего

п/п		Этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа Югры.

Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

– основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

–выполнение плана спортивной подготовки;

–прохождение предварительного соревновательного отбора;

–наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

–соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В плавании принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле пловцов с поражением ОДА так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного,

общая задача которых заключается в развитии спортивной формы пловцов. Особенностью данного этапа является то, что построение мезоциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а)втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б)базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а)базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

–перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

–развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б)восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

–восстановление физической и психической работоспособности;

–профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в)специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

–повышение уровня специальной подготовленности;

–поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

–поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г)контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

Режимы тренировочных нагрузок

Нагрузки в тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование тренировочной нагрузки позволяет подвести спортсмена к пику спортивной формы. Нагрузка в тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм обучающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей. Нагрузки делятся:

по своему характеру — на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине — на малые, средние, большие, предельные;

по направленности—на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

по психической напряженности - на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро-, мезо, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. *Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

Внутренняя сторона нагрузки характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме

работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния пловца, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного атлета.

Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность пловцов высокого класса исключительно интенсивна. Например, бегуны на средние дистанции могут стартовать в течение года 50 - 60 раз, прыгуны и метатели могут выступать в 25 - 30 соревнованиях, а спринтеры - в 20 - 25. К таким параметрам соревновательных нагрузок пловец может подойти через многие годы систематической, последовательной, и регулярной работы в области профессионального занятия плаванием.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому

участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки пловцов с поражением ОДА характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей обучающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации пловца, и его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Нагрузки в тренировочном процессе имеют несколько видов:

Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

Ступенчатая динамика нагрузок. Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

Волнообразная - характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;

б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;

в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодичных, годовых и многолетних).

«Пилообразная» - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать спортсменам с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26	27-31
Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32	26-30
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7	4-8
Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7	2-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-4	2-5
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4	0-5

Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32	18-23	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25	24-29	28-32
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-4	3-4
Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-6	3-7
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22	15-18	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24	26-30	31-35
Техническая подготовка (%)	33-37	30-34	27-31	25-29
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8	3-7	2-6

Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25	16-20	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32	31-35
Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-4	2-5
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4

Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

На основании процентного соотношения разрабатывается годовой учебно-тренировочный план. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1. На основании учебно-тренировочного плана разрабатывается годовой учебно-тренировочный план на каждый этап подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (НП до года)

Структура годового цикла	циклы	первый					второй				третий			
	периоды	подготовительный	соревновательный				переходный				подготовительный			
	этапы	общеподготовительный	соревновательный								общеподготовительный	Специальный-подготовительный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения в бассейне, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1				
Исторический обзор развития плавания в России	1										1			
Основы техники плавания	1	1												
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1											
Периодизация спортивной тренировки	1													
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1									
Правила организации и проведения соревнований по плаванию	1								1			1		
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1	
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1							
Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14	
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6	

Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП свыше года)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный		Втягивающий	2-ой базовый развивающий	
						предсоревновательный	Летний сор-ый						
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности в бассейне правила поведения в бассейне, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развитие плавания в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного способа плавания	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по плаванию	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	

Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
Практика:													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	429	20	35	38	39	32	39	40	40	39	38	32	37
Контрольные соревнования	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
Основные соревнования	2												2
Итого часов	14	-	-	-	2	2	2	-	-	2	-	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	468	22	36	39	43	39	42	41	42	43	39	42	40

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС до трех лет)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный			переходный	подготовительный			
	этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый				втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в бассейне, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развитие плавания в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного способа плавания	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по плаванию, судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		

Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
Практика:													
ОФП	122	7	9	11	11	9	10	11	12	11	12	9	10
СФП	175	12	13	15	15	13	15	16	16	16	15	13	16
Технико-тактическая подготовка	169	12	14	15	15	13	13	15	15	15	15	13	14
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	474	31	36	41	43	35	39	43	44	44	42	36	40
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	0	1	3	2	4	0	0	2	0	4	1
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	520	36	37	43	48	42	44	44	46	48	43	46	43

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС свыше трех лет)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый				втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в бассейне, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развитие плавания в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной	1								1				

части тренировочного занятия													
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного способа плавания	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по плаванию, судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
Практика:													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый		второй		третий	
	периоды	соревновательный	подготовительный	соревновательный		подготовительный	
	этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный	Летний сор-ый	втягивающий	2-ой базовый развивающий

месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в бассейне, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развитие плавания в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного способа плавания	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по плаванию, судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	778	49	53	67	70	62	67	70	70	71	69	63	67
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	8				4					4			
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	27	2	0	1	7	2	4	0	0	6	0	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	832	54	54	69	79	69	72	71	72	79	70	73	70

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый		второй	третий	
		периоды	соревновательный		подготовительный	соревновательный

	этапы	Зимний сор-ый		Общ е подг отов итель ный	Спец иальн о подг отов ит ельн ый	Ран них сорев нов ани й	Основных соревновательный				о д н ы й	Об ще под го тов ит ель н ый	Специально подготовите льный
		I	II				III	IV	V	VI			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в бассейне, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Развитие плавания в России и в мире	1								1				
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного способа плавания	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по плаванию, судейство	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	182	11	15	16	16	15	16	16	16	16	16	15	14
СФП	354	24	28	30	30	29	30	31	31	31	31	29	30
Технико-тактическая подготовка	285	15	22	24	24	23	24	24	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	

Итого часов	829	51	66	71	70	67	71	72	74	73	74	70	70
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	0	4	2	2	0	2	4	2
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	884	56	70	75	75	71	77	77	78	75	78	78	74

Структура годичного цикла

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, полугодовой, а иногда более короткий цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). 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.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

Первый этап подготовительного периода – этап общей подготовки – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена. Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств. Выполнение таких упражнений как длительный кроссовый бег, длительный бег на лыжах и пр., закаляет волю спортсмена.

Теоретическая подготовка – изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т.п.

Второй этап подготовительного периода – специально-подготовительный этап – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих

основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

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.

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощный биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

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

Задачи переходного периода являются:

Активный отдых – занятия общей физической подготовки, другими видами спорта.

Профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.

Повышение теоретических знаний

Переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности.

Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного

или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие **типы мезоциклов**:

Втягивающие мезоциклы – основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Базовые мезоциклы - основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы - основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

Предсоревновательные мезоциклы-основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.

Соревновательные мезоциклы количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.

Восстановительные мезоциклы. подразделяются на **восстановительно-подготовительные** и **восстановительно-поддерживающие мезоциклы.**

Восстановительно-подготовительные - основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того что бы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, перетренировку.

2.3. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-

тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;	В течение года

		- Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Проведение бесед, встреч	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Нефтеюганска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортивная Элита», общешкольном мероприятии «Звезды Сибиряка», с целью чествования лучших спортсменов текущего спортивного сезона	Февраль-май
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Содержание профориентационной деятельности:

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Задачи:

Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и БУ «ЦАС» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

Проведение тематических мероприятий;

Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

-в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;

-работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;

-работа в пространстве расширенного социального действия

-познавательные интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

-расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,

-повышение мотивации молодых людей к труду;

-оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;

-обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;

-ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

2.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком

превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Проблема допинга в спорте.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьезный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны

сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.

Допинг – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут

лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

Запрещённые вещества и методы.

Запрещенные субстанции:

Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

- неодобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

Субстанции, запрещенные в соревновательный период:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Запрещенные методы:

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.

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

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием

которых разрешен во вне соревновательного периода. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки.

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

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

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

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

Программы допинг-контроля.

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

Соревновательное тестирование.

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

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

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

Внесоревновательное тестирование.

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

Информация о местонахождении спортсменов.

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

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

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

Санкции.

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

Спортсменам следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте лиц с поражением ОДА (плавание);
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;

– консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

– осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

– предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

План антидопинговых мероприятий

Цель - антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» №323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 №145-ФЗ);

Федеральный закон от 27.12.2006 №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464

Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 №1013

Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29.12.2017 №461-ФЗ;

Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

Всемирный антидопинговый кодекс 2021

Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023

Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021

Международный стандарт по образованию 2021

Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План проведения антидопинговых мероприятий

Этап начальной подготовки		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области

"Процедура допинг контроля"		антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – плавание. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся должны овладеть принятой в плавании терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			

1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований. Уровень специальной подготовки играет огромное значение в плавании в связи с ростом спортивных результатов, появлением новых форм организации соревнований с целью увеличения зрелищности. Большой объем соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

Восстановление спортивной работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся и спортсменов высокого класса. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки обучающихся различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга спортивных соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм обучающихся и другие факторы.

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключения; а также варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов подготовки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим обучающихся, правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Они включают в себя:

- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор инвентаря и спортивного оборудования, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

Изучение специфики применяемых упражнений, с точки зрения их общего и избирательного воздействия, позволит целенаправленно развивать функциональные возможности, определённых органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению.

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить состояние психической угнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у обучающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке обучающихся излагаются в работах известных специалистов.

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

-психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников); формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход); сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактические действие); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

-комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки;

-аппаратурные средства воздействия: использование приборов типа «Электросонмпакт», аппаратного ритмо–суггестивного модуля «Компакт», ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

-психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк).

Психологическое управление обучающимся на первых этапах подготовки к соревнованиям, называемое ранней психологической подготовкой, представляет собой целенаправленное и систематическое применение методов психолого-педагогического и психофизиологического характера, направленных на: оптимизацию психологических условий учебно-тренировочной деятельности; развитие психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности; регуляцию психических состояний, сопутствующих этой деятельности.

Медико-биологические мероприятия.

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

Все восстановительные физиологические мероприятия делятся на постоянные (первая группа) и периодические (вторая группа).

Восстановительные мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных сдвигов, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма. Сюда относится рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,
зарядка,
второй завтрак – 25%,
дневная тренировка,
обед – 35 %,
полдник – 5 %,
вечерняя тренировка,
ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодные процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 мин. рекомендуется принимать через 30–60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 – 3кг. морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° и относительной влажности 10–15%) без предварительной физической нагрузки не должно превышать 30–35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – 20–25 мин. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160 уд./мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма обучающегося для поддержания, экстренного восстановления и повышения его работоспособности. В частности, сюда относят фармакологическую поддержку.

Фармакологические средства восстановления. Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося физиологически оправдано, поскольку проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с

использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами, или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата может приводить к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения дозы препарата для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма спортсмена.

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы. Схема примерного фармообеспечения представлена в таблице настоящей Программы.

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин Е		*			*		*		
Витамин С		*		*		*			
Витамин В 15		*	*	*	*	*			

Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния,

рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением ОДА проводятся в конце мезоцикла. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ

крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и

интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений)

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

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития спорта;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
-формирование двигательных умений и навыков;
-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
-формирование социально значимых качеств личности;
-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Специальные навыки»

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания (приложение 2)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	45
2	И.П.– лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	45
2	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3	И.П.–лежа на спине Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
4	И.П.–стоя. Многоскок из 5прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	

6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее 1
2	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3	И.П.–лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное
4	И.П.–стоя. Многоскок из 5 Прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.- лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			45	40
2	И.П.– лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
3	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4	И.П.– лежа на спине. Жим гантелей 5 кг.	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П.–лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное	
2	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3	И.П.–стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
5	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда	количество раз	максимальное	

	весом не менее 5 кг на время		
6	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2	И.П. лежа на спине. Жим гантелей 1 кг.	количество раз	максимальное
3	И.П. –стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное на расстояние)	количество раз	не менее 1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
5	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6	И.П.- лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
Уровень спортивной квалификации			
1	Период обучения на этапеспортивной подготовки (до 3-х лет)	Не устанавливается	
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3- х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Плавание избранным стилем 50 м	количество	не менее	

(за минимальное время)	раз	1	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	макси- мальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	
И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	

И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	максимальное
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина плавание)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 7 лет, желающие обучаться плаванию, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (ТЭ).

Тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 9 лет, проявивших способности к плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники плавания;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование
восстановительных мероприятий для поддержания необходимой
работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 12 лет, прошедшие подготовку в
тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение
выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения
на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися
контрольно-переводных нормативов.

переход от общеподготовительных средств к наиболее
специализированным;

увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе
подготовки;

постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок-
повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование
восстановительных мероприятий для поддержания необходимой
работоспособности и сохранения здоровья спортсменов;

развитие скоростной выносливости;

адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 14 лет, прошедшие подготовку в
группах ЭССМ и выполнивших норматив «Мастер спорта России». Нахождение
на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного
обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм
(результатов) звания МС на официальных соревнованиях;

вариативность выполнения приемов игры и широты взаимодействий с
партнерами;

использование специализированных средств для пловцов;

увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе
подготовки;

увеличенный объем тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование
восстановительных мероприятий для поддержания необходимой
работоспособности и сохранения здоровья спортсменов;

развитие скоростной выносливости;

адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Многолетняя подготовка спортсменов строится на основе методических
положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для
осуществления качественного тренировочного процесса.

Прежде всего — это целевая направленность подготовки юных
спортсменов на высшее спортивное мастерство.

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.

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:

Закрепить двигательные навыки в спортивной технике на качественно высоком уровне.

Улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовки. Укрепить специальный функциональный фундамент.

Повысить работоспособность (результативность в избранном виде спорта за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей).

Поднять работоспособность в избранном виде спорта за счет дальнейшего повышения тренировочных нагрузок.

Психологическая подготовка.

Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной 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. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»,

«Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в

укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к обучающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

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 спорту 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. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, 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.

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

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых

личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению 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 круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху,

оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностям и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам:

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).

Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

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 отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года обучения

совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.); развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов 2-го года обучения:

совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки спортсменов 3-го года обучения:

развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных проявлением специфической силы;

развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов обучения:

развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;

развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Типовые недельные микроциклы Основные задачи:

повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;

дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Типовой недельный микроцикл учебно-тренировочной группы 1-го года обучения

День	Упражнения	Дозировка
Понедельник	<p>На суше (15 мин): 1)разминка: упражнения к ходьбе и беге, ОРУ без предметов упражнения для укрепления мышцы туловища, плечевого пояса, ног</p> <p>В бассейне (45 мин): 1)разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 2)12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине3)200 м н/сп4)4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль 5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине 7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине <i>Всего за тренировку - примерно 1200 м</i></p>	<p>5 мин 10 мин</p> <p>300 м 300м 200 м 200м 200 м 3 мин 5 мин</p>
Вторник	<p>В зале (35 мин): 1) разминка 2) Упражнения без предметов для укрепления мышц туловищав положении лежа и сидя 3)упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками</p> <p>В бассейне (45 мин): разминка 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс) 8 x 25 м, совершенствование техники дельфина 4 x 50 м (25 м батт+ 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание 4300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 54 x 50 м н кролем эстафета по 12-15 м (батт.) <i>Всего за тренировку - примерно 1300 м</i></p>	<p>10 мин 8 мин 12 мин 5 мин</p> <p>300 м 200 м 200 м 300 м 200 м 5 мин</p>
Среда	<p>В зале (35 мин): 1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища,рук и плечевого пояса 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плаваниябрасс, прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками</p> <p>В бассейне (45 мин): 1)разминка: 300 м н/сп 2)12 x 25 м, совершенствование техники брасса 3)200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании</p> <p>4)6 x 50 м (25 м н/сп +25 м брасс) 5)2 x 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков 6)эстафета по 25 м н (с доской в руках) <i>Всего за тренировку - примерно 1200м</i></p>	<p>8 мин 10 мин 10мин 7мин</p> <p>300м 300м 200м 300м 100м 5 мин</p>

Четверг	<p>В зале (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка в движении 2)развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 3)упражнения с набивными мячами в парах 4)эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей <p>В бассейне (45 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: 3 х 100 м к/пл 2)12 х 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела стрелковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 3)150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 4)200м к/пл 11 5)учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина <p><i>Всего за тренировку - 1200 м</i></p>	8 м и н 1 0 м и 300м 300м 400м 200м 5 мин
Пятниц а	<p>В зале (30 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка 2)укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса 3)упражнения с набивными мячами 4)прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом <p>В бассейне (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 2)6 х 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом 3)3 х 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 4)100 м с П брассом, на наименьшее количество гребков 5)300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания 6)соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки <p><i>Всего за тренировку - около 1200 м</i></p>	8 мин 6 мин 300м 300м 225м 100м 300м 5 мин
Субб ота	<p>В зале (30 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения 2)соревнования в прыжках с места в длину 3)игра в мини-баскетбол <p>В бассейне (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс 1 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду 2)8 х 25 м, совершенствование техники плавания дельфином 3)50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания 4) игра в мяч на воде <p><i>Всего за тренировку - 700 м</i></p>	10 мин 5 мин 200м 50м 20 мин

Сокращения и условные обозначения: отдых время отдыха между отрезками,

11 - упражнение выполняется с помощью движений ногами,

н/сп - плавание на спине,

батт - плавание баттерфляем,

к/пл - комплексное плавание,

к/пл[25],

к/пл[50] - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок

Типовой недельный микроцикл для тренировочной группы 3-го года обучения

День	Упражнения	Дозировка
Понедельник	<p>В зале (45 мин): 1)разминка (бег, ходьба, обще-развивающие упражнения) 2)одиночные и парные упражнения на гибкость 3)упражнения с отягощениями 4)эстафеты</p> <p>В бассейне: 1)200м к/пл 2)1000 м кролем (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику2)200 м Н кролем + 2 x 100 м Н батт, на технику 3)12 x 50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с 4)200 м Н брасс + 3 x 100 м брасс III, на технику 5)4 x 25 м Н всеми способами, V б)совершенствование техники выполнения поворотов <i>Всего - примерно 2800 м</i></p>	5 мин 10 мин 15 мин 15 мин 200 м 1000 м 400 м 600 м 500 м 100 м 8 мин
Вторник	<p>В зале (45 мин): 1)разминка (бег, ходьба) 2) упражнения с набивными мячами 3)упражнения с резиновым амортизатором</p> <p>В бассейне: 1)разминка 3 x 200 м к/пл (в обратной последовательности способов) 2)5 x 200 м, отдых 45 с (с улучшением II-III), на технику 3)10 x 50 м, отдых 40 с (II-III-IV) 4)3 x 300 м, II, на технику5)4 x 25 м, V со старта б)совершенствование техники передачи эстафеты <i>Всего-3100м</i></p>	10 мин 15 мин 20 мин 600 м 1000 м 500 м 900 м 100 м 15 мин
Среда	<p>В зале (45 мин): 1)разминка (бег, ходьба) 2) упражнения на ловкость и гибкость 3)упражнения для укрепления мышц ног и туловища 4) прыжковые упражнения</p> <p>В бассейне: 1)разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп) 2)10 x 100 м кролем II, отдых 30 с 3)200 м к/пл 4)300 м - 4 X 50 м Н брасс 5)8 x 50 м брасс б)соревнование в скольжении со старта на дальность7) учебные прыжки в воду <i>Всего-2700м</i></p>	10 мин 10 мин 15 мин 10 мин 600 м 1000 м 200 м 500 м 400 м 5 мин 5 мин

Четверг	<p>В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) круговая тренировка 3) игра в мини-баскетбол</p> <p>В бассейне: 1)разминка 400 м кролем + 200 м упражнения на технику 2)12 x 50 м, отдых 30 с, II 3)400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20-40 с 4)6 x 100 м, отдых 1 мин, Н - III 5) совершенствование техники выполнения старта 6)50 м со старта IV <i>Всего - 2850</i></p>	10 мин 20 мин 15 мин 600 м 600 м 1000 м 600 м 400 м 5 мин 5 мин
Пятница	<p>В зале (45 мин): 1)разминка (бег, ходьба) 2)общеразвивающие упражнения 3)упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 4)упражнения с резиновым амортизатором</p> <p>В бассейне: 1)разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль) 2)300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с 3)12 x 50 м всеми способами, III, отдых 30 с 4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V <i>Всего - 2400м</i></p>	10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 600 м 1100 м 600 м 100 м
Суббота	<p>В зале (45 мин): 1)разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2)общеразвивающие упражнения 3)упражнения на гибкость и ловкость 4)упражнения с набивными мячами 5) игра в мини-баскетбол</p> <p>В бассейне: 1)разминка 500 м кролем 2)8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине) 2)200 м н, 2 + 4x25 м Н, IV 3)400 м к/пл[50] II + 4 x 100 м к/пл, отдых 1 мин, III 4)75 м, со старта, IV 5)игра с мячом <i>Всего - 2000 м</i></p>	10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин 500 м 300 м 300 м 800 м 75 м 30 мин

Планирование годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства зависит от индивидуальных функциональных резервов организма спортсмена таких как максимальное потребление кислорода и порог анаэробного обмена.

Примерные годовые объемы нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства (км)

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-

			2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550

Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания

Кроль на груди

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движением над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой

и т.д.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

То же с лопаточками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и

18 для кроля на груди).

Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

Брасс

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя- тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами внизбрассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или сподвеской (лидирующий трос).

Дельфин

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова

приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с

остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

То же, но с касанием кистями бедер.

Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок:

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех

спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплины плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДАслепых

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

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

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорту «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина плавание)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина плавание относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.

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

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

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

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

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.

Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях плаванием

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины: плавание;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№	Наименование	Ед. измерения	Количество
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательная доска	штук	12
12.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Рация	штук	2
17.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Термометр для воды	штук	1
22.	Тормозной пояс	штук	6
23.	Трубка для плавания	штук	6
24.	Хронометраж электронный	комплект	1
25.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26.	Электромегафон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
1	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
1	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7	Обувь для	пар	на	-	-	1	1	1	1	2	1

	бассейна (шлепанцы)		обучающегося								
8	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
16	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также привлечение иных специалистов организации специалистов, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68449), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо: получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; формировать профессиональные навыки через наставничество; использовать современные дистанционные образовательные технологии; участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературных источников

- 1.Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
- 2.Булгакова Н. Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
- 3.Булгакова Н. Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1996.
- 4.Васильев В. С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999.
- 5.Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
- 6.Кардамова Н. М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
- 7.Кислов А. А., Панаева В. Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
- 8.Макаренко Л. П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
- 9.Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П. А. Рожков.
- 10.Плавание. Учебник / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. Плавание: Учебник для вузов / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.– 400 с.
- 11.Фирсов З. П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001.
- 12.Хода Л.Д. Модели социальной интеграции незлышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 3.- С. 18 -24.
- 13.Хода Л.Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры незлышащих детей и взрослых / Л.Д. Хода // Коррекционная педагогика. - 2006. № 4. - С. 5-9.
- 14.Хода Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции незлышащих людей: моногр. / Л.Д. Хода.- Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. - 151 с.
- 15.Шапкива Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Паралимпийский комитет России: <http://www.paralymp.ru>
5. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: <http://www.cpisra.org>
6. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: <http://www.iwasf.com>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	10-14	14-20	16-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2-3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-2		4-2		2-1	1
		1.	Общая физическая подготовка	77-115	172	102-168	184-314
2.	Специальная физическая подготовка	58-68	108	74-130	126-106	274-300	300-320
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	16	14-28	32	32
4.	Техническая подготовка	70-48	88	74-120	124	94-134	134-180
5.	Тактическая подготовка	4-12	7	4-24	28	32	32
6.	Теоретическая подготовка	6-12	7	12-24	24	24	24
7.	Интегральная подготовка	3-22	8	12-32	24-40	88-150	150-218
8.	Психологическая подготовка	4	7	4-8	6-16	24	24
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	3	4	4	4	4
10.	Инструкторская практика	-	-	1	1-4	8	8

11.	Судейская практика	-	-	1	1-4	8	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4-8	12	12
13.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4-24	32	32
Общее количество часов в год		234-312	312-468	416-624	520-728	728-1040	936-1144

Тестовые задания при оценки теоретического раздела

Этап начальной подготовки:

<p><u>1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?</u></p> <p>1) в Лондоне 2) в Риме 3) в Мельбурне 4) в Париже</p>	<p><u>2. Кто является основателем паралимпийского движения?</u></p> <p>1) Пьер де Кубертен 2) Людвиг Гуттман 3) П.А. Рожков 4)Ю. К.Шрайвер</p>
<p><u>3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?</u></p> <p>1) 1980 2) 1986 3) 1989 4) 1990</p>	<p><u>4. Какой способ плавания является самым быстрым?</u></p> <p>1. брасс 2. баттерфляй 3. кроль на груди</p>
<p><u>5. Здоровый образ жизни– это способ жизнедеятельности, направленный на:</u></p> <p>1) поддержание высокой работоспособности людей 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек 3)отказ от вредных привычек 4) сохранение и улучшение здоровья людей</p>	<p><u>6. ДОПИНГ – это:</u></p> <p>1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода</p>
<p><u>7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?</u></p> <p>1) основная стойка 2) свободная стойка 3) исходное положение 4) стойка ноги врозь</p>	<p><u>8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?</u></p> <p>1) с мышц ног 2) с мышц шеи 3) последовательность роли не играет 4) с мышц брюшного пресса и спины.</p>
<p><u>9. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?</u></p> <p>1) посередине 2) по левой стороне 3) по правой стороне</p>	<p><u>10. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?</u></p> <p>1) 6 2) 5 3) 4</p>
<p><u>11. Во время соревнований по плаванию может ли участник перейти на другую дорожку?</u></p> <p>1) нет, будет дисквалифицирован 2) может, если не мешает другому пловцу 3) будет перезаплыв</p>	<p><u>12. Город Олимпия расположен в:</u></p> <p>1) Южной Греции 2) Северной Греции 3) Центральной Греции</p>
<p><u>13. Какому богу посвящались Олимпийские игры:</u></p> <p>1) Аполлону 2) Дионису 3) Зевсу</p>	<p><u>14. Укажите последовательность стилей в комплексном плавании</u></p> <p>1) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди</p>

	<p>2) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди</p> <p>3) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй</p>
<p><u>15. Заходить в воду на тренировочных занятиях можно:</u></p> <p>1) Сразу при выходе на бортик бассейна из душевой;</p> <p>2) С разрешения тренера-преподавателя и в его присутствии;</p> <p>3) При наступлении времени начала тренировочного занятия согласно расписания;</p> <p>4) С разрешения родителей;</p>	<p><u>16. Начинать дистанцию на соревнованиях по плаванию нужно:</u></p> <p>1) По первому свистку</p> <p>2) По команде «на старт»</p> <p>3) По второму свистку или сигналу</p>

Учебно-тренировочный этап:

<p><u>1. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?</u></p> <p>1) 6</p> <p>2) 5</p> <p>3) 4</p>	<p><u>2. ДОПИНГ – это:</u></p> <p>1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p> <p>2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе</p> <p>3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб</p> <p>4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода</p>
<p><u>3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:</u></p> <p>1) красный, синий, желтый, зеленый, черный</p> <p>2) зеленый, черный, красный, синий, желтый</p> <p>3) синий, желтый, черный, зеленый, красный</p>	<p><u>4. Здоровый образ жизни – это:</u></p> <p>1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</p> <p>2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p> <p>3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</p>
<p><u>5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:</u></p> <p>1) упражнения на тренажерах</p> <p>2) упражнения с преодолением веса собственного тела +</p> <p>3) упражнения на растягивание мышц</p>	<p><u>6. Укажите последовательность стилей в комплексном плавании</u></p> <p>1) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди</p> <p>2) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди</p> <p>3) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй</p>
<p><u>7. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?</u></p> <p>1) 1980</p> <p>2) 1986</p> <p>3) 1989</p> <p>4) 1990</p>	<p><u>8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...</u></p> <p>1) экономии сил</p> <p>2) улучшению спортивного результата</p> <p>3) травмам</p>
<p><u>9. В каком году была создана первая спортивная организация слепых?</u></p> <p>а) 1981;</p>	<p><u>10. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?</u></p> <p>1) плотность</p>

б) 1944; в) 1964.	2)теплопроводность 3)текучесть 4)теплоемкость
<u>11. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:</u> 1) метание копья 2) плавание 3) спортивная гимнастика	<u>12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:</u> 1) 1980 2) 1984 3) 1988
<u>13. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?</u> 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид" 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине	<u>14. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?</u> 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно 2)Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны
<u>15. Кто подает запрос на терапевтическое использование?</u> 1) Врач 2) Тренер-преподаватель 3) Менеджер 4)Спортсмен	<u>16. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?</u> 1) на 3 2) на 2 3) на 1,5 4) на 4

Этап совершенствования спортивного мастерства:

<u>1. Здоровый образ жизни – это:</u> 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья	<u>2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:</u> 1) упражнения на тренажерах 2) упражнения с преодолением веса собственного тела 3) упражнения на растягивание мышц
<u>3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?</u> 1) на 3 2) на 2 3) на 1,5 4) на 4	<u>4.Упражнения на развитие бицепса бедра:</u> 1) жим ногами 2) приседания на ГАК- тренажере 3) сгибание ног лежа
<u>5. В каком году была создана первая спортивная организация слепых?</u> а) 1981; б) 1944; в) 1964.	<u>6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:</u> 1) упражнения на тренажерах 2) упражнения с преодолением веса

	<p>собственного тела</p> <p>3) упражнения на растягивание мышц</p>
<p><u>7. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?</u></p> <p>1) 1980</p> <p>2) 1984</p> <p>3) 1988</p>	<p><u>8. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:</u></p> <p>1) США</p> <p>2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады</p> <p>3) Греции</p> <p>4) Страны, где будут проходить соревнования</p>
<p><u>9. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?</u></p> <p>1) охладить ушибленное место</p> <p>2) приложить тепло на ушибленное место</p> <p>3) обработать ушибленное место йодом</p> <p>4) наложить шину</p>	<p><u>10. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:</u></p> <p>1) поднятие туловища лежа на бедра</p> <p>2) тяга Т-образного грифа</p> <p>3) вертикальная тяга к подбородку</p>
<p><u>11. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:</u></p> <p>1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена</p> <p>2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)</p> <p>3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"</p> <p>4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине</p>	<p><u>12. Кто подает запрос на терапевтическое использование?</u></p> <p>1) Врач</p> <p>2) Тренер-преподаватель</p> <p>3) Менеджер</p> <p>4) Спортсмен</p>
<p><u>13. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?</u></p> <p>1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно</p> <p>2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций</p> <p>3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина</p> <p>4) Все препараты, которые дает врач, безопасны</p>	<p><u>14. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер-преподаватель, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?</u></p> <p>1) Административную</p> <p>2) Уголовную</p>
<p><u>15. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?</u></p> <p>1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве</p> <p>2) В сети интернет</p> <p>3) В журналах про спорт</p> <p>4) У друзей</p>	<p><u>16. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?</u></p> <p>1) Остановка кровотечения, наложение повязки</p> <p>2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения</p> <p>3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки</p>

5) В социальных сетях у популярных блогеров	
<u>17. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?</u> 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела 3) Уложить пострадавшего на бок	<u>18. Признаки венозного кровотечения:</u> 1) кровь пассивно стекает из раны 2) над раной образуется валик из вытекающей крови 3) очень темный цвет крови 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
<u>19. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?</u> 1) при движении ноги вниз 2) при движении ноги вверх 3) при движении ноги вверх и вниз 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу	

Этап высшего спортивного мастерства:

<u>1. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?</u> 1) на 3 5) на 2 6) на 1,5 7) на 4	<u>2. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:</u> 1) поднятие туловища лежа на бедра 2) тяга Т-образного грифа 3) вертикальная тяга к подбородку
<u>3. Упражнения на развитие бицепса бедра:</u> 1) жим ногами 2) приседания на ГАК- тренажере 3) сгибание ног лежа	<u>4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:</u> 1) метание копья 2) плавание 3) спортивная гимнастика
<u>5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?</u> 1) Хоккей на траве 2) Триатлон 3) Бадминтон 4) Современное пятиборье	<u>6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?</u> 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид" 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине
<u>7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?</u>	<u>8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?</u> 1) 250 мл

<p>1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной</p> <p>2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи</p> <p>3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен</p>	<p>2) 90 мл</p> <p>3) Это решает врач спортсмена</p>
<p><u>9. Запрещенный список обновляется не реже, чем</u></p> <p>1) 1 раз в год</p> <p>2) 1 раз в четыре года</p> <p>3) 1 раз в два года</p> <p>4) 1 раз в квартал</p>	<p><u>10. Выберите верное утверждение:</u></p> <p>1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА</p> <p>2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета</p> <p>3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации</p> <p>4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России</p>
<p><u>11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?</u></p> <p>1) Пол и вид спорта</p> <p>2) Фамилия и имя спортсмена</p> <p>3) Контактная информация</p> <p>4) Все вышеперечисленные ответы</p>	<p><u>12. Что означает статическое плавание?</u></p> <p>1) отсутствие движения</p> <p>2) двигательные действия руками и ногами</p> <p>3) напряжение тела во время движений</p> <p>4) напряжение мышц рук и ног во время гребков</p>
<p><u>13. Выберите верное утверждение:</u></p> <p>1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА</p> <p>2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения</p> <p>3) Антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА</p> <p>4) Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация</p>	<p><u>14. К какой группе видов спорта относится плавание?</u></p> <p>1) циклические</p> <p>2) ациклические</p> <p>3) смешанные</p> <p>4) повторно-интервальные</p>
<p><u>15. В каком возрасте можно заниматься плаванием?</u></p> <p>1) в любом, без всяких ограничений</p> <p>2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям</p> <p>3) в дошкольном и младшем школьном возрасте</p> <p>4) в школьном возрасте</p>	<p><u>16. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:</u></p> <p>1) лордоз</p> <p>2) кифоз</p> <p>3) сколиоз</p> <p>4) синостоз.</p>
<p><u>17. Самая объемная мышца бедра?</u></p> <p>1) четырехглавая</p> <p>2) трехглавая</p> <p>3) двухглавая</p>	<p><u>18. Признаки венозного кровотечения?</u></p> <p>1) кровь пассивно стекает из раны</p> <p>2) над раной образуется валик из вытекающей крови</p>

4) большая приводящая.	3) очень темный цвет крови 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
<u>19. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?</u> 1) Разрешено 2) Запрещено 3) Разрешено в случае крайней необходимости	<u>20. Куда накладывається кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?</u> 1) Непосредственно на рану. 2) Ниже раны на 4-6 см. 3) Выше раны на 4-6 см.
<u>21. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?</u> 1) Остановка кровотечения, наложение повязки 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки	<u>22. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?</u> 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела 3) Уложить пострадавшего на бок

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

равенство и справедливость;

роль правил в спорте;

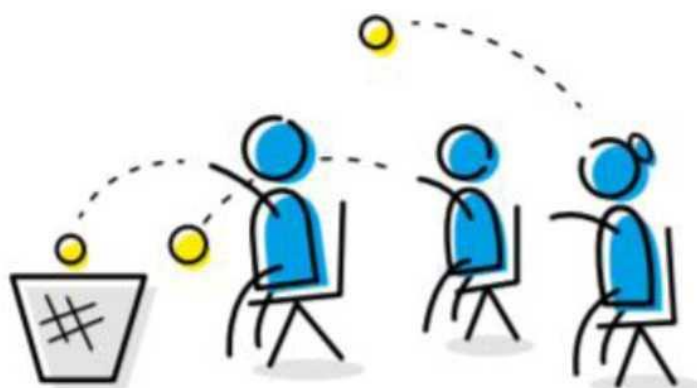
важность стратегии;

необходимость разделения ответственности;

гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч) одной рукой, доплывает до бортика бассейна, разворачивается, меняет руку удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

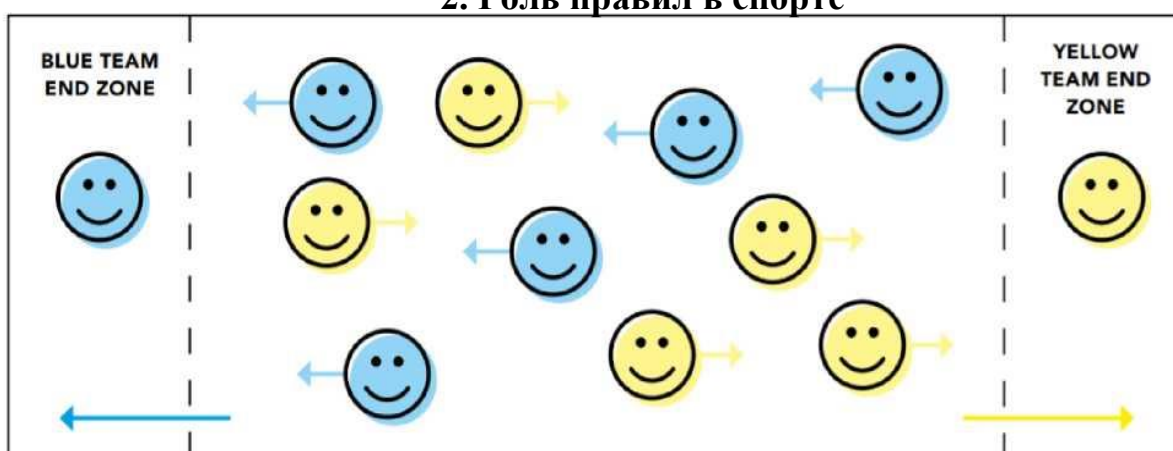
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, обучающиеся две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

как бы вы могли улучшить данную игру?

какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат

ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

спортсмены всех уровней подготовки;
персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

ознакомление с Запрещенным списком;
формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

list.rusada.ru

принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

менее строгие стандарты качества;

риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс. Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 Запрещенный список (актуальная версия). Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

родители учащихся общеобразовательных учреждений;
родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
виды нарушений антидопинговых правил;
роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

группы риска;

проблема допинга вне профессионального спорта;

знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

последствия допинга;

деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

виды нарушений антидопинговых правил;

профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

процедура допинг-контроля;

пулы тестирования и система ADAMS;

правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)