

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Триумф» г. Славянска-на-Кубани  
муниципального образования Славянский район  
(МАУ ДО СШ «Триумф»)**

Принято на педагогическом совете  
МАУ ДО СШ «Триумф»  
протокол № 3 от 04.07.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ «Триумф»

\_\_\_\_\_ Л.В. Зубченко

**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 года № 1082)*

**Разработана на период действия ФССП**  
*ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет*  
*и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1308*

**Срок реализации этапов:**

на этапе начальной подготовки – *не ограничивается;*

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *не ограничивается;*

на этапе совершенствования спортивного мастерства – *не ограничивается.*

г. Славянск-на-Кубани  
2023 год

## Содержание

I. Общие положения.....	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план. ....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы. ....	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. ....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. ....	18
III. Система контроля.....	24
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях. ....	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. ....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	30
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки по легкой атлетике – многоборье.....	30
4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки по плаванию .....	41
4.3. Организация психологической подготовки.....	69
4.4. Учебно-тематический план .....	73
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	73
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	75
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	75
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	83
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	85
Приложение № 1 .....	89
Приложение № 2 .....	99
Приложение № 3 .....	102
Приложение № 4 .....	104

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта**

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – легкая атлетика, виды программы: многоборье) и «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»<sup>1</sup>, утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 10821 (далее - ФССП) разработана в соответствии с законом об образовании, Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской федерации», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1357).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

---

<sup>1 1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71674).

- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края и России.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

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

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 7:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Учебно-тренировочный процесс в учреждении с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящие спортивную подготовку, начинается с 1 января.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая нарушениями в интеллектуальном развитии, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, чему есть сотни примеров.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	149 000 77 11 Я

**Легкая атлетика в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс)**

объединяет виды программ, которые представлены во Всероссийском реестре видов спорта и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия, виды программы, представленные в учреждении делятся на:

- бег (на короткие, средние и длинные дистанции), ходьба и кросс, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, толкание, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.
- комплексным видом программы, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Условия допуска спортсмена к соревнованиям в соответствии с положением о межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями:

- обучение (окончание) специального учебного заведения по специальной коррекционной программе VIII вида;
- наличие справки от психиатра, а также выписки из истории болезни подтверждающий соответствующий диагноз;
- заключение клинического психолога по тесту Векслера.

**Плавание** – это дисциплина, которая заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуалью очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены приказом ФСПП и составляют:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 9	До года	от 8 до 16
			Свыше года	от 6 до 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	с 11	До года	от 5 до 10
			Второй и третий годы	от 4 до 8
			Четвертый и последующие годы	от 3 до 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 13	Все периоды	от 1 до 2
Для спортивной дисциплины плавание				

Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 7	До года	от 6 до 12
			Свыше года	от 5 до 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	с 9	До года	от 5 до 10
			Второй и третий годы	от 4 до 8
			Четвертый и последующие годы	от 3 до 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 11	Все периоды	от 1 до 2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы составляет:

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс					
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144
Для спортивной дисциплины плавание					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – легкая атлетика, виды программы: многоборье) и «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – плавание) ведутся в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом.

Основными формами обучения являются:

групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико – восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

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

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

**1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

**2) тренировочный этап (этап спортивной специализации - до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3) этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды):**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Ежегодное планирование учебно – тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное – планирование, позволяющее спланировать инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

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

2.3.2. Учебно-транировочные мероприятия установлены в соответствии с ФСПП и составляют:

Таблица № 3

№ п/п	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)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
	Учебно-тренировочные	-	-	21

1.1.	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	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

2.3.3. Спортивные соревнования установлены в соответствии с приказом ФССП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся

положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба, кросс			
Контрольные	4	5	5
Отборочные	-	4	5
Основные	-	2	3

Для спортивной дисциплины плавание			
Контрольные	2	5	6
Отборочные	-	3	4
Основные	-	2	4

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (Приложение № 1 к Программе).

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба, кросс					
Общая физическая подготовка (%)	60-64		49-53		34-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-22		25-29		30-32
Техническая подготовка (%)	15-19		20-25		27-35
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		0-4		0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		0-3		0-3
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-		2-4		4-5
Интегральная подготовка (%)	2-9		0-4		0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5
Для спортивной дисциплины плавание (мужчины)					
Общая физическая подготовка (%)	27-31		23-27		18-22
Специальная физическая подготовка (%)	15-19		21-25		24-28
Техническая подготовка (%)	28-32		25-29		23-27

Тактическая подготовка(%)	0-2	0-2	0-3
Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	2-6
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5	4-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13	8-12
<b>Для спортивной дисциплины плавание (женщины)</b>			
Общая физическая подготовка (%)	25-29	21-25	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	23-27	28-32
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27
Тактическая подготовка(%)	0-2	0-2	0-3
Психологическая подготовка (%)	5-9	3-7	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	0-4
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5	4-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13	8-12

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
привитие навыков здорового образа жизни;  
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3 к Программе.

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

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

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

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

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

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

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

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

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

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

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Решение этих задач целесообразно научить на учебно – тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно – тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно – тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время

проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку и почувствовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на учебно – тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному введению дневника: ввести учет учебно – тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младшим возрастным группам в разучивание отдельных упражнений и приёмов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно – тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Для повышения уровня теоретических знаний набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсменам рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно – тренировочного этапа.

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические занятия	Теоретические занятия	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Терминология вида спорта	участие в проведении учебно-тренировочного занятия	беседы. самостоятельное изучение литературы	Первый квартал
	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении строевых и порядковых	семинары. самостоятельное изучение литературы	Второй квартал

		упражнений		
	Методы построения учебно-тренировочного занятия	участие в проведении учебно-тренировочного занятия	беседы, самостоятельное изучение литературы	Третий квартал
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия	самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	Четвёртый квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении разминки	семинары, самостоятельное изучение литературы	Первый квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки обучающихся в выполнении упражнений	изучение типовых ошибок в выполнении упражнений	
	Подготовка спортивного зала к учебно-тренировочному занятию	исполнение обязанностей дежурного: подготовка мест занятий, подготовка и уборка инвентаря	изучение техники безопасности, правил ухода за спортивным инвентарем	
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение основной части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника	подготовка перечня упражнений основной части занятия	Второй квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять технические приемы других обучающихся	изучение типовых технических ошибок и способы их устранения	
	Умение правильно демонстрировать технические приемы (защита, атака и др.)	по заданию тренера продемонстрировать технический прием. объяснить возможные ошибки	изучение сильнейших практик ведущих спортсменов	Третий квартал

Участие в проведение физкультурномассового мероприятия	участие в проведении мероприятия, выполнение практических поручений	изучение практик проведения подобных мероприятий, подготовка предложений в сценарный план	
Проведение учебнотренировочного занятия	под руководством тренерапреподавателя самостоятельное проведение тренировочного занятия с группой начально подготовки	подготовка планаконспекта учебнотренировочного занятия	Четвёртый квартал
Анализ полученных умений	самоанализ проведенного учебнотренировочного занятия	изучение принципов педагогики	

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

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно – тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

<i>Вид мероприятий</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятий</i>	<i>Периодичность проведения</i>
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом

	НП, УТ, ССМ	Углубленное медицинское обследование	Ежегодно (периодичность для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством)
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течении года (по необходимости) после заболеваний, травм, перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающихся; мониторинг функционального состояния организма обучающихся в учебно-тренировочном и соревновательном цикле, своевременная коррекция учебно - тренировочного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебном процессе, в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

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

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

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

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

психологические - ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратурные, психофармокологические, дыхательные.

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 учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

*Этап начальной подготовки.*

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно – тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

*Учебно – тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.*

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

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

Основной целью психологической подготовки на учебно – тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно – тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для бокса характерен очень высокий уровень учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно – тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и

соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

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

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

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

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

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

### **III. Система контроля**

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общее представление об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных соревнованиях для спортивной дисциплины;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. 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 интеллектуальными нарушениями» и 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 интеллектуальными нарушениями»;  
изучать антидопинговые правила;  
не иметь нарушений антидопинговых правил;  
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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки; изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд

или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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. Система оценимая – зачет/ не зачет.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины многоборье						
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
1.3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
1.5.	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-

1.6.	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
2. Для спортивной дисциплины плавание						
2.1.	Бег 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
2.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
2.4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
2.5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины многоборье				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
1.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
1.4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
2. Для спортивной дисциплины плавание				
2.1.	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	

2.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
2.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин многоборье, плавание				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины многоборье				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
1.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
1.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
1.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30

2. Для спортивной дисциплины плавание			
2.1.	Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения
2.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее 18
2.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее - 14
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 20 12
2.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее 210 170
3. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин многоборье, плавание			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме контрольных вопросов. Перечень вопросов представлен в Таблицах 11-13.

Таблица 11

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)</b>
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта
3	Правила вида спорта

Таблица 12

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1	История развития вида спорта
2	Понятие о спортивной тренировке: цели, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Таблица 13

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)</b>
1	Олимпийское движение, Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы.
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта Краснодарского края, России.
3	Организационно-методические основы параметров тренировочного процесса и соревновательных нагрузок.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки по легкой атлетике – многоборье.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков: все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к

работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд/мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы

#### Развитие силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх).

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление.

*Дополнительные средства:*

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усилением функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия вневременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от

максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть:

Предельным - 1 ПМ, около предельным – 2-3 ПМ, большим - 4-7 ПМ, умеренно большим – 8-12 ПМ, малым - 19-25 ПМ, очень малым - свыше 25 ПМ.

В практике физического воспитания используется значительное количество методов, направленных на развитие различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы. Однако в работе с детьми и начинающими спортсменами его применять не рекомендуется.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см. с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После

предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты прыгивания для квалифицированных спортсменов 0,75-1,15 м. Однако практика показывает, что для недостаточно подготовленных спортсменов и школьников целесообразно применение более низких высот- 0,25 - 0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80–90 % от максимума продолжительностью 4-6 сек. и в 100 % - 1-2 сек. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60–80 % от максимума продолжительностью 10-12 сек. в каждом повторении. Обычно на занятии выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10 - 15 мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток таких упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80 - 90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между

каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

### Развитие скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 – упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

2 - упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3 - упражнения сопряженного воздействия: а – на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б – на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5сек) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для развития скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений, сек.	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, сек.
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

### Развитие координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс, лыжный слалом и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

#### Развитие различных видов выносливости

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;
- неполные;
- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства развития общей выносливости являются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

## Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные (креатинфосфатные) возможности	10-15 сек.	90-100%	Повторное выполнение сериями
Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 сек.	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 сек.	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин	85-90%	Повторное

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой средней и максимальной интенсивностью.

Переменный отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

### Развитие гибкости

Средствами развития гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Перед занятиями, направленными на развитие гибкости, необходима тщательная разминка, поэтому данные занятия рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

#### Техническая подготовка легкоатлета

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

*Рациональная спортивная техника* не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения *эффективной техникой* является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

#### Тактическая подготовка

*Спортивная тактика* — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки по плаванию

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений;
- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

1. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации спортсменов. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

2. Бег обычный; бег с высоким подниманием бедра или захлестыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками, бег скрестным и приставным шагом. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом тренера, с коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.) Простейшие танцевальные шаги.

3. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, с опорой на стопы впереди и ладони сзади, ходьба скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при беге и ходьбе. Бег на местности с чередованием с ходьбой.

4. Прыжки и метания. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля медицинболов (вес 1, 2, 3 кг.), передача мяча друг другу, в кругу, в парах, в тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, вперед из-за спины, с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота 180-360 градусов. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных мячей и набивных медицинболов малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения на расслабление: применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков в перед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад, прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в

коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью и без). Шпагат с опорой на руки и без опоры.

#### 4.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Специальная физическая подготовка на суше:

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

2. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

3. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном, и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

4. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерными для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин. (на 1-2 годах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки) до 40-60 мин. (на 3-5 годах учебно-тренировочного этапа).

#### 4.2.3. Развитие физических качеств

## 1. Развитие силы.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на 2 группы: общую и специальную.

Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы (Приложение 1).

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны.

Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический),

- изотонический,
- изокинетический,
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с. Для развития статической выносливости – 15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный вдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

#### Достоинства и недостатки изометрического (статического) режима работы мышц

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в среднем и медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп – произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) – 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории, произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи», «Классик Свим» или «Биокинетик», которые оснащены изокинетическим регулятором сопротивления и позволяют имитировать движения всех стилей плавания. Автоматический регулятор может подстраиваться индивидуально под каждого пловца, так как в процессе тренировки спортсмены утомляются. Необходимо изменить только скорость, с которой пользователь хотел бы тренироваться. «Биокинетик» эргометр Bio Swimbench может подключаться к компьютеру для анализа полученных результатов при помощи специальной программы Swim Analyser. Существует ряд других тренажеров, позволяющих выполнять движения в изокинетическом режиме с широким диапазоном скоростей и нагрузки, предназначенных для профессионального использования при интенсивных тренировках по плаванию.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;

возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;

большое количество возможных вариантов упражнения;

малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Хюттеля–Мартенса, предназначенный для выполнения комплексных упражнений на суше и широко используется на этапе специальной силовой подготовки пловцов, а также рекомендуется для проведения тренировочного процесса с целью создания благоприятных условий развития физических качеств у начинающих спортсменов.

Силовой рычажный тренажер Хюттеля – Мартенса обеспечивает плавное изменение усилий пловца с достижением максимума силы тяги в средней части траектории движения. Нагрузка для пловцов задается натяжением пружин (резины) и изменением приложения силы относительно оси вращения рычага. Работа с применением данного тренажера приводит к значительному сокращению времени, которое нужно спортсмену для выполнения программы силовой подготовки.

#### Специальная силовая подготовка

На суше. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, блочными устройствами, с прибором «Экзер-Джени». Упражнения на маятниковых тренажерах, на устройстве «салазки», на устройстве конструкции Хюттеля-Мартенса (при наличии), на тренажере «Мини-Джи», «Биокинетик» и др.

В воде. Проплывание отрезков в координации, при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами. Плавание на привязи, в ластах, с лопатками.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин. (таблица № 11).

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Таблица № 11

Упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимальной отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		

85-90	-	4-8	3-5	2 мин.	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3 мин.	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4 мин.	Взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	СкСВ
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	СкСВ
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	СкСВ
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	СВ
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	СВ
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	СВ
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	СВ
40-50	300 сек	210-250	2-3	3-6 мин.	СВ

### Средства специальной силовой подготовки в воде.

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

Лопатки. В тренировки применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м.

Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочные тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Планирование программ занятий.

Изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолевающего усилия в кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяют 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза – сниженной реализации. Спортсмен «не плыет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде, несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин – интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 фаза – приспособительная. Ее длительность 2-4 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плыет все с большей легкостью.

3 фаза – параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных спортсменов упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций, по темпу,

траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближенно к соревновательному, а по величине отягощения превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девочек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и типология силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо понимать, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

4.2.4. Средства и методы развития скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

скорость простой и сложной двигательной реакции;

скорость выполнения отдельного движения;

способность к быстрому началу движений;

максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности

различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темпе. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с.

4-6х(10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

Стартовые прыжки из различных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

Эстафетное плавание 4x(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время:

реакция на стартовый сигнал;

отталкивание;

время полета;

время прохождения мерного отрезка.

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до бортика и 7,5 м после поворота.

Максимальные темпы и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

#### 4.2.5. Средства и методы развития выносливости.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица № 13), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности не менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому в V-ю зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне, длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V-ой зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV-ой зоны.

#### Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного	Педагогическая классификация
------	-------------------------------	------------------------------

	воздействия	
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Краткая характеристика упражнений

V зона (Смешанная алактатно-гликолитическая)

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 сэта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуются проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (Гликолитическая анаэробная)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4—6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

### III зона (Смешанная аэробно-анаэробная)

Работа на уровне максимального ПК (рабочий уровень ПК – 85-100%). Доля анаэробного гликолиза доходит до 45-50%. Источник энергии – гликоген. Лактат – 8-12 ммоль/л. Время однократной работы – 3-10 мин., работы в сериях – до 50 мин. Скорость плавания – 80-85% от максимальной. Основные отрезки – 200-400 (до 800 м.) продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании :ем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200 с инт. 70-75% + 3x100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

#### II зона (Преимущественно аэробная)

Зона углеводного обмена. Обеспечение энергией преимущественно за счет аэробного гликолиза с развертыванием анаэробного гликолиза по мере повышения интенсивности работы. Уровень ПК – 65-85% от максимального. Лактат – 409 ммоль/л, время однократной работы – 3-10 мин, при работе в сериях – до 1 часа. Скорость плавания – 75-80% от максимальной. Основные отрезки – 300-800 (до 1000) м. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть

спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8—11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

#### I зона (Аэробная)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы.

-зона аэробного порога с липидным (жировым) метаболизмом. Дистанции от 2000 до 6000 м, низкоинтенсивная интервальная тренировка как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. ЧСС-130-140 ударов/мин. Рабочий уровень

потребления кислорода (ПК) – 50-60% от максимального, лактат – 0,9-2,5 ммоль/л. Время работы – от 30 мин до 3-5 ч. Скорость плавания – 50-60% от максимальной.

-зона порога аэробного обмена. Включение аэробного гликолиза. Источники энергии – гликоген и липиды. Уровень ПК – 60-75% от максимального, лактат – 2-4 ммоль/л. Время однократной работы – от 10 мин. до 2 ч. Скорость плавания – 60-75% от максимальной. Дистанция 800-3000 м.

В первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до 10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Также одним из основных разделов является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

4.2.6. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.

#### 1. Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью суставов) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуда активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей

подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах (Приложение 2).

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

2. Развитие координационных способностей:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи и быстро овладеть новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

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

не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизированных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6x50м. каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

### 3. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине, а также ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа баттерфляй. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания баттерфляем и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема нагрузки выполняется за счет плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем. Оставшиеся 30 — 40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

Учебно-тренировочный этап (1-2 годы подготовки):

Кроль на груди. Плавание в полной координации двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различными исходными положениями рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая-вдоль туловища; обе руки – вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища. (После вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение; пловец активно выполняет движение плечевым поясом, как если бы обе руки работали). То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кроле; затем одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до

бедро, другая – выходит из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны). Для совершенствования двухударного варианта кроля дополнительно применяются следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляем. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз: один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Плавание на спине. Плавание шестиударным кролем на спине в полной координации движений и акцентом внимания на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную «передачу» гребка с руки на руку). Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем.

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая – у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими

тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, вовремя гребка левой – выдох, во время проноса правой – вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе – у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного баттерфляя (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается).

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и

выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершают цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и в след за ним – ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м. со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворотов на дальность. Проплавание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.

Учебно-тренировочный этап (3-5 годы подготовки):

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Основные тренировочные упражнения.

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического

мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения.

3-й год спортивной подготовки

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м. кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

- Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м баттерфляем + 400 м кроль+200 м брасс+100 м баттерфляем +50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

- Переменное плавание, типа: 800 м в виде 8x(50 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4x(125 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

- Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются ); 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

- Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

- Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

4-й год спортивной подготовки

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

- Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м баттерфляем +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

- Переменное плавание, типа: 1000 м в виде 8x(75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8x(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

- Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

- Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

- Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

5-й год спортивной подготовки

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

- Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6x600 м или 4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

- Переменное плавание, типа: 2000 м в виде 8x(75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8x(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

- Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной

и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

- Эстафетное плавание на отрезках 25; 50; 100; 200; 400 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

- Плавание с использованием лопаток, различных видов отягощений и сопротивлений повторным, переменным и интервальным методами (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание на ногах в ластах.

- Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например: 5x400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов.

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных на тренировочном этапе (спортивная специализация), а также следующие упражнения:

Вольный стиль. Проплывание дистанций двухударным, четырехударным и шестиударным кролем. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног баттерфляем и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с использованием лопаток. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедра, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Плавание на спине. Плавание с помощью движений только ногами и разными положениями рук (впереди, у бедра, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом из воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложиться на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками.

Баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различными положениями рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений рук и поддерживающим средством между ног. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Брасс. Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедра, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ноги баттерфляем. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты. Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

#### 4.3. Организация психологической подготовки

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

них достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед соревнованиями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

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

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

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

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

- осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон вероятного соперника;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

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

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

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

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к

спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### 4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Приложении № 4 к Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «легкая атлетика - бег 60 м», «легкая атлетика - бег 100 м», «легкая атлетика - бег 200 м», «легкая атлетика - бег 400 м», «легкая атлетика - бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег 800 м», «легкая атлетика - бег 1500 м», (далее - бег на средние дистанции), «легкая атлетика - бег 3000 м», «легкая атлетика - бег 5000 м», «легкая атлетика - бег 10000 м», «легкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км» (далее - бег на длинные дистанции), «легкая атлетика - метание» (далее - метание), «легкая атлетика - прыжок» (далее - прыжки), «легкая атлетика - толкание» (далее - толкание), «легкая атлетика - кросс 1 км», «легкая атлетика - кросс 2 км», «легкая атлетика - кросс 3 км», «легкая атлетика - кросс 4 км», «легкая атлетика - кросс 5 км», «легкая атлетика - кросс 6 км», «легкая атлетика - кросс 8 км», «легкая атлетика - кросс 10 км», «легкая атлетика - кросс 12 км», «легкая атлетика - кросс - командные соревнования» (далее - кросс), «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7- борье», «легкая атлетика - 10-борье» (далее - многоборье), «легкая атлетика - ходьба» (далее - ходьба), «плавание» (далее - плавание), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно- тренировочного плана.

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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 тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье;

наличие места для метания и толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: метание, толкание, многоборье;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления и регулируемых стоек с планкой, для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье;

наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины плавание;

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)1;

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
9.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
11.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
16.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
17.	Координационная лестница	штук	4
18.	Копье (массой 600 г)	штук	7
19.	Копье (массой 700 г)	штук	7
20.	Копье (массой 800 г)	штук	7
21.	Круг для места толкания ядра	штук	1
22.	Круг для метания диска	штук	1
23.	Круг для метания молота	штук	1
24.	Мат гимнастический	штук	10
25.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
26.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
27.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
28.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
29.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
30.	Молот (массой 5 кг)	штук	5

31.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
32.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
33.	Ограждение для метания диска	штук	1
34.	Ограждение для метания молота	штук	1
35.	Палочка эстафетная	штук	7
36.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37.	Пистолет стартовый	штук	2
38.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
39.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
40.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	комплект	1
41.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	комплект	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	комплект	1
43.	Рулетка (10 м)	штук	3
44.	Рулетка (20 м)	штук	2
45.	Рулетка (50 м)	штук	1
46.	Рулетка (100 м)	штук	2
47.	Секундомер	штук	10
48.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
49.	Скамейка гимнастическая	штук	7
50.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51.	Стартовые колодки (станки)	комплект	10
52.	Стенка гимнастическая	штук	2
53.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54.	Указатель направления ветра	штук	4
55.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	5
56.	Электротреугольник	штук	1
57.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
58.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
59.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
60.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
61.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
62.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
63.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
64.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины плавание			
65.	Весы	штук	1
66.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
67.	Кушетка массажная	штук	1
68.	Ласты	пар	6
69.	Лопатки для плавания	пар	6
70.	Мат гимнастический	штук	6
71.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
72.	Настенный секундомер	штук	2
73.	Перекладина гимнастическая	штук	1

74.	Плавательная доска	штук	6
75.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
76.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
77.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
78.	Секундомер	штук	1
79.	Скамейка гимнастическая	штук	4
80.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
81.	Стенка гимнастическая	штук	4
82.	Фен	штук	1
83.	Штанга спортивная	комплект	1
84.	Электромегафон	штук	1

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин метание, прыжки, толкание, многоборье									
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Молот	ШТУК	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
Для спортивной дисциплины плавание									
6.	Лоска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2
7.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
8.	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
9.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины легкая атлетика									
10.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2
12.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
14.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
16.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
17.	Обувь для толкания ядра	пар	на	-	-	2	1	2	1

			обучающегося						
18.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
19.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
20.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1
21.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1
22.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
23.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
24.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
25.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание									
26.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
27.	Гидрокостюм (комбинезон) или гидрорты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
28.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
29.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
30.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

31.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
32.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
33.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
34.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

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.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для реализации программы дополнительного образования необходимо:

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
<b>Административная (руководящие работники)</b>	Директор	Все этапы подготовки	1
	Заместитель директора		1
	Заместитель директора по АХР		1
	Старший методист		1
	Инструктор-методист		1
<b>Педагогическая</b>	Тренер-преподаватель	НП	5
	Тренер-преподаватель	УТ	7
	Тренер-преподаватель	ЭССМ	1
<b>Иные специалисты</b>	Рабочий по комплексу	Все этапы подготовки	1
	Сторож		4
	Уборщик служебных помещений		3
	Медицинская сестра		2

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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 и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – 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.

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальным нарушением».

3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

6. Приказ Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. № 1255 "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации".

Всероссийский реестр видов спорта.

7. Приказ министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 11.04.2014 №582 «Об утверждении Методических рекомендаций по применению Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку, при разработке Правил приема».

8. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

#### **Список литературных источников**

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. -Т.1 - М., 2005.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т.2- М., 2007.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
5. Евсеев С.П., Ольховая Т.И., Евсеева О.Э. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы)/ Справочное издание. – СПб.: 2014.
6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
8. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
9. Богачев В. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп. – 2002 .- №13.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
11. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
12. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры, 1977.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. -Т.1 - М., 2005.
13. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2- М. 2007.
14. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
15. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
16. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
17. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
21. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.

22. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
23. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
24. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.
25. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974.
26. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001.

#### **Список литературных источников по легкой атлетике**

1. Кобринский М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2009.
2. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001.
3. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. - М.: Человек, 2011.
4. Попов В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.
5. Стародубцев В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис. канд. пед. Наук/ В.В. Стародубцев.- Омск: Союз Печать, 2009.
6. Сячин В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах лёгкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. дис. докт. пед. наук/ В.Д.Сячин.- М.: Просвящение, 2012.
7. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян.- М.: Terra - спорт, 2010.
8. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.

#### **Список литературных источников по плаванию**

1. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982.
4. Кравцов А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
5. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

6. Протченко Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012.
7. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.
8. Таормина, Шейла Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
9. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011.
10. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014.
11. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012.
12. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013.
13. Спортивное плавание. Путь к успеху. - М.: Олимп, 2011.

### **Список Интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ.
2. <https://kubansport.krasnodar.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
4. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство.
5. <http://www.rsf-id.ru/> - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.
6. Международный паралимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
7. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru).
8. Международная спортивная Федерация для лиц с нарушениями интеллекта Virtus [Электронный ресурс]. URL: <https://www.virtus.sport/>.
9. Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью «Специальная Олимпиада России» [Электронный ресурс]. URL: <https://specialolympics.ru/>.
10. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rsf-id.ru/>.
11. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru>.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденной приказом МАУ ДО СШ «Триумф»  
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин многоборье**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1-2
1.	Общая физическая подготовка	%		%			%
		60-64		49-53			34-38
2.	Специальная физическая подготовка	18-22		25-29			30-32
3.	Техническая подготовка	15-19		20-25			27-35
4.	Тактическая подготовка	1-5		0-4			0-3
5.	Психологическая подготовка	0-2		0-4			0-4
6.	Теоретическая подготовка,	0-2		0-3			0-3
7.	Участие в спортивных	-		2-4			5-6

	соревнованиях					
8.	Интегральная подготовка	2-9		0-4	0-3	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2		1-4	1-5	
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин многоборье  
(минимальное допустимое количество часов в год)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16		20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3			4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1-2
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.			час.
		140-150	250-266	255-276	357-386		353-395
2.	Специальная физическая подготовка	42-52	75-91	130-151	182-211		312-332
3.	Техническая подготовка	35-44	62-79	104-130	145-182		281-364
4.	Тактическая подготовка	2-12	4-21	0-21	0-29		0-31

5.	Психологическая подготовка	0-4	0-8	0-21	0-29	0-41
6.	Теоретическая подготовка,	0-4	0-8	0-15	0-22	0-31
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-20	15-30	52-62
8.	Интегральная подготовка			0-21	0-29	0-31
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4-8	5-20	7-29	10-52
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин многоборье  
(максимальное допустимое количество часов в год)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1-2
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.			час.
		187-200	281-299	306-331	407-441	389-435	
2.	Специальная физическая	56-68	84-103	156-181	208-241	343-366	

	подготовка					
3.	Техническая подготовка	47-59	70-89	125-156	166-208	309-400
4.	Тактическая подготовка	3-15	4-23	0-25	0-33	0-34
5.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	0-25	0-33	0-46
6.	Теоретическая подготовка,	0-6	0-9	0-18	0-25	0-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-25	16-33	57-68
8.	Интегральная подготовка	6-28	9-42	0-25	0-33	0-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-6	4-9	6-25	8-33	11-57
Общее количество часов в год		312	468	624	832	1144

### Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины (плавание мужчины)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12		16-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3			4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12	5-10	5-10	4-8	3-6	1-2
1.	Общая физическая подготовка	%		%			%
		27-31		23-27			18-22

2.	Специальная физическая подготовка	15-19		21-25	24-28	
3.	Техническая подготовка	28-32		25-29	23-27	
4.	Тактическая подготовка	0-2		0-2	0-3	
5.	Психологическая подготовка	3-7		2-6	2-6	
6.	Теоретическая подготовка,	3-7		3-7	2-6	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-		0-4	2-6	
8.	Интегральная подготовка	1-5		1-5	4-8	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-14		9-13	8-12	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплины (плавание мужчины)  
(минимальное допустимое количество часов в год)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					

		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1-2
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.			час.
		63-72	84-97	95-112	119-140	150-183	
2.	Специальная физическая подготовка	35-44	47-59	65-104	109-130	199-233	
3.	Техническая подготовка	65-75	87-100	104-120	130-151	191-224	
4.	Тактическая подготовка	0-4	0-6	0-8	0-10	0-25	
5.	Психологическая подготовка	7-16	9-22	8-25	10-31	16-50	
6.	Теоретическая подготовка,	7-16	9-22	12-29	15-36	16-50	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-16	0-21	16-50	
8.	Интегральная подготовка	2-12	3-15	4-21	5-26	33-66	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	23-32	31-43	37-54	47-67	66-100	
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплины (плавание мужчины)  
(максимальное допустимое количество часов в год)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек)				
		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.		час.
		84-97	95-112	119-140	143-168	187-229
2.	Специальная физическая подготовка	47-59	62-79	109-130	131-156	250-291
3.	Техническая подготовка	87-100	104-120	130-151	156-181	239-281
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	0-10	0-12	0-31
5.	Психологическая подготовка	9-22	8-25	10-31	12-37	21-62
6.	Теоретическая подготовка,	9-22	12-29	15-36	19-44	21-62
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-16	0-21	0-25	21-62
8.	Интегральная подготовка	3-15	4-21	5-26	6-31	41-83
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	31-43	37-54	47-67	56-81	83-125
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1040

### Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины (плавание женщины)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					

		4,5-6	6-8	8-10	10-12		16-20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2			3			4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12	5-10	5-10	4-8	3-6	1-2	
1.	Общая физическая подготовка	%		%			%	
		25-29		21-25			16-20	
2.	Специальная физическая подготовка	15-19		23-27			28-32	
3.	Техническая подготовка	28-32		25-29			23-27	
4.	Тактическая подготовка	0-2		0-2			0-3	
5.	Психологическая подготовка	5-9		3-7			2-6	
6.	Теоретическая подготовка,	3-7		3-7			2-6	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-		0-3			0-4	
8.	Интегральная подготовка	1-5		1-5			4-8	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-14		9-13			8-12	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624		832-1040	

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплины (плавание женщины)  
(минимальное допустимое количество часов в год)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3			4		
		Наполняемость групп (человек)						
		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1-2	
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.		час.		
		63-72	84-97	87-104	109-130	133-166		
2.	Специальная физическая подготовка	35-44	47-59	95-112	119-140	233-266		
3.	Техническая подготовка	65-75	87-100	104-120	130-151	191-224		
4.	Тактическая подготовка	0-4	0-6	0-8	0-10	0-25		
5.	Психологическая подготовка	7-16	15-28	12-29	15-36	16-50		
6.	Теоретическая подготовка,	7-16	9-22	12-29	15-36	16-50		
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-12	0-15	0-33		
8.	Интегральная подготовка	2-12	3-15	4-21	5-26	33-66		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	23-32	31-43	37-54	47-67	66-100		
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832		

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплины (плавание женщины)  
(максимальное допустимое количество часов в год)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
---	------------------------------------	-------------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Четвертые и последующие	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1-2
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.			час.
		78-90	104-120	109-130	143-168	166-208	
2.	Специальная физическая подготовка	47-59	62-79	119-140	131-156	291-333	
3.	Техническая подготовка	87-100	104-120	130-151	156-181	239-281	
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	0-10	0-12	0-31	
5.	Психологическая подготовка	15-28	8-25	10-31	12-37	21-62	
6.	Теоретическая подготовка,	9-22	12-29	15-36	19-44	21-62	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-16	0-15	0-18	0-42	
8.	Интегральная подготовка	3-15	4-21	5-26	6-31	41-83	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	31-43	37-54	47-67	56-81	83-125	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1040	

## Приложение № 2

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с  
интеллектуальными нарушениями»  
утвержденной приказом  
МАУ ДО СШ «Триумф»  
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность (для учебно-тренировочного этапа)</b>		
1.1.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение (для всех этапов спортивной подготовки)</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся (для всех этапов спортивной подготовки)</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма), чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления (для всех этапов спортивной подготовки)</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	<b>Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</b> формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года
6.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта  
«спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями» утвержденной  
приказом МАУ ДО СШ «Триумф»  
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания

			(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;</li> <li>2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»;</li> <li>3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> </ol>	1-2 раза в год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></li> <li>2. Семинар проводится ответственным за антидопинговое обеспечение</li> <li>3. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></li> </ol> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом МАУ ДО  
СШ «Триумф»  
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «бокс». Автобиографии выдающихся боксеров. Чемпионы и призеры Олимпийских 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	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1200</b>		

ствования спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
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.	