

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска  
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55  
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092  
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом  
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска»  
(Протокол № д от 29 июня 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска  
№ 29 от 29.06.2023 г. № 218  
Г.И. Бибик



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Спорт глухих»  
(дисциплина – плавание)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|       |  |    |
|-------|--|----|
| I.    | Общие положения  | 1  |
| 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 | 6  |
| 2.2   | Объем Программы  | 7  |
| 2.3   | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы  | 8  |
| 2.3.1 | Учебно-тренировочные занятия   | 8  |
| 2.3.2 | Учебно-тренировочные мероприятия   | 9  |
| 2.3.3 | Работа по индивидуальным планам  | 10 |
| 2.3.4 | Спортивные соревнования  | 11 |
| 2.3.5 | Иные виды обучения   | 12 |
| 2.4   | Годовой учебно-тренировочный план  | 12 |
| 2.5   | Календарный план воспитательной работы   | 14 |
| 2.6   | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 17 |
| 2.7   | Планы инструкторской и судейской практики  | 20 |
| 2.8   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.  | 22 |
| III.  | Система контроля   | 27 |
| 3.1   | Требования к результатам прохождения Программы   | 27 |
| 3.1.1 | На этапе начальной подготовки  | 27 |
| 3.1.2 | На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)  | 27 |
| 3.1.3 | На этапе совершенствования спортивного мастерства  | 27 |
| 3.2   | Оценка результатов освоения программы  | 28 |
| 3.3   | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.  | 28 |
| IV.   | Рабочая программа  | 30 |
| 4.1   | Структура рабочей программы  | 30 |
| 4.2   | Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)   | 31 |
| 4.2.1 | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)   | 32 |
| 4.2.2 | Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)  | 33 |
| 4.2.3 | Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)   | 35 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 4.3   | Рекомендации по проведению тренировочных занятий                                    | 37 |
| 4.4   | Программный материал для практических занятий                                       | 39 |
| 4.4.1 | Теоретическая подготовка  | 41 |
| 4.4.2 | Общая и специальная физическая подготовка   | 42 |
| 4.4.3 | Техническая подготовка  | 45 |
| 4.4.4 | Тактическая подготовка  | 48 |
| 4.4.5 | Интегральная подготовка   | 50 |
| 4.4.6 | Психологическая подготовка  | 51 |
| 4.4.7 | Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку                    | 53 |
| 4.4.8 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности                        | 53 |
| 4.5   | Учебно-тематический план  | 55 |
| V.    | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 59 |
| VI.   | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 61 |
| 6.1   | Материально-технические условия реализации программы                                | 61 |
| 6.2   | Кадровые условия реализации Программы   | 65 |
| 6.3   | Информационно-методические условия реализации Программы                             | 67 |
|       | ПРИЛОЖЕНИЕ 1  | 68 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»  
(ДИСЦИПЛИНА – ПЛАВАНИЕ)**

**I. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивными дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта  
«Спорт глухих» - 114 000 7 7 1 1 Я

В Учреждении развиваются следующие дисциплины:

| Наименование спортивной дисциплины     | Номер-код спортивной дисциплины |
|--|---------------------------------|
| Плавание-баттерфляй 50 м               | 114 144 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-баттерфляй 100 м              | 114 145 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-баттерфляй 200 м              | 114 146 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-брасс 50 м                    | 114 139 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-брасс 100 м                   | 114 138 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-брасс 200 м                   | 114 141 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-вольный стиль 50 м            | 114 132 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-вольный стиль 100 м           | 114 135 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-вольный стиль 200 м           | 114 136 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-вольный стиль 400 м           | 114 137 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-вольный стиль 800 м           | 114 134 1 7 1 1 К               |
| Плавание - комплексное плавание 100 м  | 114 147 1 7 1 1 Я               |
| Плавание - комплексное плавание 200 м  | 114 148 1 7 1 1 Я               |
| Плавание - комплексное плавание 400 м  | 114 149 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-на спине 50 м                 | 114 142 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-на спине 100 м                | 114 140 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-на спине 200 м                | 114 143 1 7 1 1 Я               |
| Плавание-эстафета 4x50 – вольный стиль | 114 150 1 7 1 1 Я               |

|   |                   |
|---|-------------------|
| Плавание-эстафета 4x100 – вольный стиль               | 114 151 1 7 1 1 Я |
| Плавание-эстафета 4x100 – вольный стиль – смешанная   | 114 275 1 7 1 1 Л |
| Плавание-эстафета 4x200 – вольный стиль               | 114 152 1 7 1 1 Я |
| Плавание-эстафета 4x50 – комбинированная              | 114 153 1 7 1 1 Я |
| Плавание-эстафета 4x100 – комбинированная             | 114 154 1 7 1 1 Я |
| Плавание-эстафета 4x100 – комбинированная – смешанная | 114 276 1 7 1 1 Л |

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1307, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции. (п.6.1. ФССП)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции. (п.6.2. ФССП)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции. (п.6.3. ФССП)

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

Спорт глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые обучающиеся, при этом обладая ослабленным слухом, обучающиеся добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу. Своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские обучающиеся повышают авторитет на международной арене нашего государства Российской Федерации.

В мире с 1924 г. успешно функционирует высокоорганизованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 г.).

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК).

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации.

Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Спорт глухих – официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин.

Российские спортсмены, начиная с 1957 года, неизменно занимали 1 место в неофициальном зачете на зимних Сурдлимпийских играх и призовые места на летних Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийские спортивные дисциплины:

Летние: легкая атлетика, бадминтон, боулинг, плавание, борьба вольная и греко-римская, спортивное ориентирование, водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, настольный теннис, теннис, пулевая стрельба, дзюдо, карате, тхэквондо, велоспорт.

Зимние: лыжные гонки, хоккей, сноуборд, керлинг, слалом, скоростной спуск, фристайл. Не сурдлимпийские спортивные дисциплины: шахматы, шашки, легкая атлетика в помещении, кросс, гольф, плавание 25 м, маунтинбайк.

В спорте глухих развиваются спортивные дисциплины, которые подразделяются на:

- циклические, скоростно-силовые (велоспорт, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, сноуборд);
- игровые (бадминтон, боулинг, керлинг, настольный теннис, теннис, шахматы, шашки); командно-игровые (баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, футбол, футзал, хоккей);
- спортивные единоборства (армспорт, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, тхэквондо);
- осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);
- стрелковые (пулевая стрельба).

**Спорт глухих (дисциплина – плавание)** – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются Международным спортивным комитетом спорта глухих. Спортсмены классифицируются для участия в соревнованиях согласно классификационному кодексу.

Классификация обучающихся с ограниченными возможностями требует скрупулезного подхода и осуществляется по двум направлениям – медицинскому, основанному на определении у обучающихся «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему

разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское.

В качестве квалификационного признака выделения этих видов до 1986 года выступали нозологические группы (виды заболеваний, инвалидности) участвующих в них спортсменов. К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся:

- максимально возможное уравнивание шансов обучающихся на победу в рамках одного класса, то есть осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости);
- максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения);
- периодическое переосвидетельствование обучающихся, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).

Медицинская классификация предусматривает распределение лиц с ограниченными возможностями здоровья на классы (группы) или выделение в отдельный класс (группу), исходя из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей или, что по процедуре выявления то же самое, исходя из степени (тяжести) поражения. Распределение на классы или выделение в отдельный класс, дающий основание для участия в соревновательной деятельности по конкретному виду адаптивного спорта или их группе, осуществляется в медицинской классификации именно по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности. Отсюда и ее название - медицинская.

Спортивно – функциональная классификация предусматривает распределение обучающихся на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности, но с учетом предшествующей ей медицинской классификации. Другими словами, спортивно-функциональная классификация, по существу, формирует классы обучающихся для участия в состязаниях по конкретному виду адаптивного спорта с опорой на показатели медицинской классификации.

Важнейшим классификационным признаком в адаптивном спорте, определяющим возможность участвовать в соревнованиях по различным его видам, является наличие у человека так называемого минимального уровня поражения. Если такого уровня поражения нет, то обучающийся не допускается к соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической



утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

## 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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годового цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. *(п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).*

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по плаванию *(п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)*

Таблица 2

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

| Этапы спортивной подготовки                               |                      | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|----------------------|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | До года              | не ограничивается                                  | 7  | 9                       |
|   | Свыше года           |  |  | 8                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До года              | не ограничивается                                  | 9  | 6                       |
|   | 2 и 3 годы           |  |  | 5                       |
|   | 4 и последующие годы |  |  | 4                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             |                      | не ограничивается                                  | 10   | 2                       |

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 ФССП)*

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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 ФССП)*

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. *(п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)*

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «спорт глухих», но не менее КМС для групп ЭССМ *(п.2 Пр. 392 от 30.05.2023).*

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(п. 4.2. Приказа № 634)*

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

При проведении учебно-тренировочных занятий из разных учебно-тренировочных групп необходимо выполнение следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)*

## 2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022).* Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина – плавание)

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14   | 14-16          | 18-22   |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 624-728   | 728-832        | 936-1144                                      |

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-

тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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. *(п. 15.2 ФССП)*

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(п.15.2 ФССП)*

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)*

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

## **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

### **2.3.1 Учебно-тренировочные занятия**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. *(п. 15.1 ФССП)*

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. *(п. 15.3 ФССП)*

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (по зрению, по слуху, ЛИН, с ПОДА);
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящихся на одном этапе подготовки;
- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов. *(п.3 пр. 635 от 03.08.2022)*

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, *(п. 39 Пр.999 от 15.10.2015)* приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

| № 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 |  |   |   |   |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   | 21  |
| 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                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |
| 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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). *(п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).*

### **2.3.3 Работа по индивидуальным планам**

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. *(п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. *(п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с

использованием дистанционных технологий.

### 2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 3 главы 3 ФССП)*

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы 3 ФССП)*

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|---|---|
| Контрольные                  | 1                         | 6   | 5   |
| Отборочные                   | -                         | 2   | 3   |
| Основные                     | -                         | 2   | 3   |

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)*

**2.3.5 Иные виды (формы) обучения** – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

*Инструкторская и судейская практика.* Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

## **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.*(п. 15.1 ФССП)*

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. *(п. 15.1 главы 4 ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.*(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- плавание - вольный стиль;
- плавание - на спине;
- плавание - баттерфляй;
- плавание - брасс;
- плавание - комплексное плавание;
- плавание - эстафеты;

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

| Виды спортивной подготовки                             | Этапы спортивной подготовки  |            |  |                |                      |   |
|--|--|------------|--|----------------|----------------------|---|
|  | Этап начальной подготовки  |            | Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) |                |                      | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года  | Свыше года | До года  | Второй, третий | Четвертый и последую |   |
| Недельная нагрузка в часах                             | 6  | 8          | 12   | 12             | 16                   | 20  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-          | 2  | 2          | 3  | 3              | 3                    | 4   |
| Наполняемость групп (человек)                          | 9-18   | 8-16       | 6-12   | 5-10           | 4-8                  | 2 и более                                     |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия          | Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы) |            |  |                |                      |   |
| Общая физическая подготовка                            | 140-172  | 187-229    | 175-200  | 175-200        | 233-266              | 239-270                                       |
| Специальная физическая подготовка                      | 62-78  | 83-104     | 175-200  | 175-200        | 233-266              | 281-322                                       |
| Участие в спортивных соревнованиях                     | -  | -          | 12-19  | 12-19          | 17-25                | 42-52   |
| Техническая подготовка                                 | 56-69  | 75-92      | 156-181  | 156-181        | 208-241              | 312-364                                       |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9-16   | 12-21      | 25-37  | 25-37          | 33-50                | 21-31   |
| Инструкторская и судейская практика                    | -  | -          | 6-12   | 6-12           | 8-17                 | 10-21   |
| Медицинские, медико-биологические,                     | 3-6  | 4-8        | 19-25  | 19-25          | 25-33                | 31-42   |
| Интегральная подготовка                                | 3-6  | 4-8        | 12-19  | 12-19          | 17-25                | 21-31   |
| Общее количество часов в год                           | 312  | 416        | 624  | 624            | 832                  | 1040  |



## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|---|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | <p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>   |                |
| 1.2. | Инструкторская практика   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | Здоровьесберегающая деятельность  |   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>          | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий                     | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul>  | В течение года |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      |  | – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;  |   |
| 2.3. | Режим питания и отдыха   | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);   | В течение года  |
| 3.   | Патриотическое воспитание  |   |   |
| 3.1. | Теоретическая подготовка   | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года  |
| 3.2  | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества   | Февраль   |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта   | Через систему учебно-тренировочных занятий  | В течение года  |
| 3.5. | Практическая подготовка  | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)<br>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований  | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
| 4    | Развитие творческого мышления   |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных обучающихся; | В течение года |

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для обучающихся и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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 соблюдать их.

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 обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающимся порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;
- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися плаванием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся плаванием молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спорт глухих». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Примерный план мероприятий,  
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»   | 1 раз в год      | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни. |
|   | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 1 раз в год      |   |
|   | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»   | 1 раз в год      |   |
|   | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | по назначению    |   |
|   | Формирование критического отношения к допингу (беседа)   | по назначению    |   |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | по назначению    |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»   | 1-2 раза в год   | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»   | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»                  | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  |
|   | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в   | по назначению    |   |

|  |   |                |  |
|--|---|----------------|--|
|  | спорте (беседа)   |                |  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                            | по назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                    |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»                  | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;                                    |
|  | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год    | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;                                    |
|  | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»    | 1 раз в год    | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;                                    |
|  | Теоретическое занятие «Допинг-контроль»                                       | 1-2 раза в год |  |
|  | Теоретическое занятие «Система АДАМС»   | 1-2 раза в год |  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                            | по назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                    |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники плавания, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по спорту глухих (плавание).
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по спорту глухих (плавание), проводимых учреждением.
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по плаванию проводимых учреждением.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по спорту глухих (плавание).
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению   |
|---|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия  |
|   | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|   | Судейская практика:      |                  |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил спорта глухих (плавание), умению   |



|   |                          |                |  |
|---|--------------------------|----------------|--|
|   |                          |                | решать ситуативные вопросы   |
|   | Практические занятия     | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская практика: |                |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия  |
|   | Практические занятия     | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя  |
|   | Судейская практика:      |                |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы   |
|   | Практические занятия     | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».                              |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. *(п. 42 Приказа № 999)*

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)* и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является

наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия                                | Сроки проведения                     |
|---|--|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Предварительные медицинские осмотры        | При получении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                   |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                       |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                       |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                       |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                       |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Предварительные медицинские осмотры        | При получении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                   |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                       |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                       |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                       |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                       |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Предварительные медицинские осмотры        | При получении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                   |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                       |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                       |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                       |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                       |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                       |

### Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,

- гигиенические
- медико-биологические.

### **Медико-биологические средства восстановления:**

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

### **Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.**

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по плаванию, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет пловцу длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

При гигиеническом обеспечении тренировки пловцов необходимо учитывать основные тенденции развития современного плавания. Прежде всего, это значительные тренировочные нагрузки при двух и трех тренировках в день, в процессе которых

обучающиеся проплывают 18-20 км. В последнее время резко снизилась нижняя возрастная граница обучающихся: выдающихся достижений в плавании достигают обучающиеся в возрасте 12-13 лет.

Распорядок дня строят с учетом проведения двух, а иногда и трех тренировок в день. Обычно первая тренировка начинается рано утром - в 7.00-7.30. В связи с этим необходимо предусматривать более ранний подъем и отход ко сну. В режиме дня следует выделять время для дневного сна. Особое внимание уделяется правильному чередованию видов деятельности для обеспечения необходимого отдыха в течение дня. В тренировках пловцов следует широко использовать переключение с одного вида тренировочной нагрузки на другой, переход от работы большого объема к работе высокой интенсивности. Занятия должны быть возможно более вариативными.

Личная гигиена пловца связана с тщательным уходом за телом и профилактикой кожных заболеваний, и прежде всего эпидермофитии.

Одежда и обувь пловцов при тренировках на суше подбирается с учетом соответствующих метеорологических условий. При участии в соревнованиях мужчины, юноши, мальчики выступают в специальных плавательных трусах, а женщины, девушки, девочки - в купальных костюмах.

Открытые и крытые искусственные плавательные бассейны, в которых проходят тренировочные занятия пловцов, должны отвечать гигиеническим требованиям к плавательным бассейнам (СНиП 11-76-78).

Контроль за состоянием бассейна осуществляется медицинским персоналом и работниками СЭС. Пропускная способность бассейна должна соответствовать СНиП 11-76-78. Промежуток между сеансами плавания должен быть 30 мин.

#### **Педагогические средства восстановления**

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

|  | Средства восстановления  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов | Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления. | Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия. |

| Уровни восстановления | Основной   | Текущий  | Оперативный  |
|-----------------------|--|--|--|
| Время применения      | В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу  | В процессе отдельного занятия или после него                         | В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии                  |
| Воздействия           | Модель мезо- и микроцикла  | Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом | Модель серии упражнений уроке в различных режимах нагрузки с отдыхом |
| Направленность        | Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности. |  |  |

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является

причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

### **III. Система контроля**

**3.1 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;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт глухих» (плавание);
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт глухих» (плавание);
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

**3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт глухих» (плавание);
- овладение общих теоретических знаний о правилах вида спорта «спорт глухих» (плавание);
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 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;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» (плавание);

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

**3.2 Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год *(п. 5 Приказа № 634)* и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634, 635)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)*

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п. 3 Приказа № 392)*

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт глухих» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»  
(дисциплина – плавание)

| № п/п | Упражнения   | Единица измерения | Норматив          |         |
|-------|--|-------------------|-------------------|---------|
|       |  |                   | мальчики          | девочки |
| 1.    | Бег на 800 м   | мин, с            | без учета времени |         |
| 2.    | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи     | количество раз    | не менее          |         |
|       |  |                   | 4                 | 3       |
| 3.    | Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине | количество раз    | не менее          |         |
|       |  |                   | 8                 | 6       |
| 4.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см                | не менее          |         |
|       |  |                   | 150               | 110     |
|       |  |                   | -                 | 2,0     |

Таблица 13

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 глухих»  
(дисциплина – плавание)

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения   | Норматив          |         |
|---|--|---|-------------------|---------|
|   |  |   | мальчики          | девочки |
| 1.  | Плавание всеми способами   | Оценка техники выполнения   |                   |         |
| 2.  | Плавание 400 м   | мин, с  | без учета времени |         |
| 3.  | Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине | количество раз  | не менее          |         |
|   |  |   | 14                | 10      |
| 4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                  | см  | не менее          |         |
|   |  |   | 170               | 140     |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                   | количество раз  | не менее          |         |
|   |  |   | 6                 | 4       |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>                          |  |   |                   |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |  | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |                   |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |  | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «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 глухих» (дисциплина – плавание)**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив                                     |                     |
|--|--|-------------------|--|---------------------|
|  |  |                   | мальчики/<br>юноши                           | девочки/<br>девушки |
| 1.   | Плавание всеми способами с учетом техники выполнения       | количество раз    | не менее<br>1                                |                     |
| 2.   | Плавание 2000 м вольным стилем                             | мин, с            | без учета времени                            |                     |
| 3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                | см                | не менее<br>190                      160     |                     |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз    | не менее<br>8                              6 |                     |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>               |  |                   |  |                     |
| <b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b> |  |                   |  |                     |

#### **IV. Рабочая программа**

##### **4.1 Структура рабочей программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1.1 Титульный лист;

2.1 Пояснительная записка;

3.1 Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

4.1 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

#### **4.2 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Процесс подготовки обучающихся высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура многолетней тренировки характеризуется, в частности:

порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

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

#### **4.2.1 Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

**Микроцикл** – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих обучающихся. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: **втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.**

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма обучающегося к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые микроциклы** (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме обучающихся, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные микроциклы** делятся на специально подготовительные и модельные.

*Специально подготовительные микроциклы*, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

*Модельные микроциклы* связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала обучающегося. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Подводящие микроциклы.** Содержание этих микроциклов может быть

разнообразным. Оно зависит от системы подведения обучающегося к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

**Восстановительные микроциклы** обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Восстановительные микроциклы** планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме обучающегося. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а обучающемуся необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

#### **4.2.2 Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

**Мезоцикл** – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-

подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

**Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача – постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы.** Предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде обучающихся в новые контрастные климато-географические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающегося. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл.** Он составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

### 4.2.3 Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

**Макроцикл** – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям – Олимпийским играм, а для молодежи – к спартакиадам народов России, которые проводятся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных обучающихся встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

При двух- и трех-цикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап;
- специально подготовительный этап.

*Общеподготовительный этап.* Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – втягивающий. Мезоцикл тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – базовый. Мезоцикл направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

*Специально подготовительный этап.* На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической

подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных обучающихся в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у обучающихся за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение обучающегося к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема

работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности обучающихся, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи – с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

#### **4.3 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

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

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций:

- составление модели подготовленности обучающегося на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния обучающегося);
- процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных обучающегося (текущая модель подготовленности обучающегося) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат;
- формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл;
- составление модели тренированности и, соревновательной деятельности,



- избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования;
- построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле;
  - планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов);
  - поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса;
  - коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости).

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Годичный план подготовки (командный и индивидуальный) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы обучающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований обучающегося или команды в каждом конкретном виде спорта.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки – от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья обучающегося, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

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

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

□ перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

□ всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;

□ конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

#### **4.4 Программный материал для практических занятий**

Спортивная подготовка глухих включает следующие разделы:

общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; контрольные испытания, интегральная подготовка (соревнования); восстановительные мероприятия.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Специалистами в области спортивной тренировки среди глухих выделяются следующие виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая (в зависимости от преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности обучающегося); общая и специальная (по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией), а также интегральная (по степени соединения различных сторон подготовленности, качеств и способностей обучающихся).

Техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплине (специальная).

Для видов состязаний, осуществляемых с помощью технических средств, крайне важны умения и навыки по управлению этим средством.

Главная проблема технической подготовки в адаптивном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия, с учетом влияния имеющегося у обучающегося дефекта.

Физическая подготовка – это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийских видах спорта связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного обучающегося качеств или способностей.

Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных нагрузок является максимально возможный учет генетической предрасположенности или, по-другому, следование правилу «навстречу собственной природе».

Тактическая подготовка – направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревнований в избранном виде спорта (специальная).

В зависимости от периода спортивной тренировки, конкретных целей и задач, стоящих перед соревнованием, можно рекомендовать следующие формы ведения соревновательной борьбы (разновидности тактики):

- тактика выигрыша соревнований с максимально возможным результатом;

- тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата;
- тактика выигрыша соревнований с высоким результатом;
- тактика выхода в очередной тур состязаний.

Все средства, способы, формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане – программе основных действий обучающегося или команды.

Тактический план должен иметь следующие разделы:

1. Главная задача в соревнованиях.
2. Форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления.
5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования, в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.
6. Способы маскировки собственных намерений (действий).
7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
8. Данные о местах соревнований, о погоде, о судействе предстоящих соревнований, о зрителях.

В состязаниях по паралимпийской программе очень важно учитывать возможные реакции пораженных функциональных систем.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по определению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов.

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте. Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций обучающихся, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знание мировоззренческого, мотивационного и этического характера, то есть знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;
- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
- знания, составляющие научный базис подготовки обучающегося (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной

подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для обучающихся, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами как:

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях рекордах паралимпийцев;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования обучающегося. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для общего образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний, и т.п.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих обучающегося к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию всех выделенных компонентов подготовки обучающегося – технической, физической, тактической, психологической, теоретической и технико-конструкторской в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

#### **4.4.1 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающегося и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушением зрения. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

#### **4.4.2 Общая и специальная физическая подготовка**

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма обучающегося, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

**Силовые способности.** Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности, выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

**Выносливость.** Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более

крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

В методике развития общей выносливости у обучающихся, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются:

период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Развитие специальной выносливости. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей.

Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как

правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;

- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения;

- применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений;

- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высотыснаряда, уменьшение площадок для игры);

- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком илиповоротом в воздухе);

- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации); сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);

- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Отбор адекватных методов выполнения упражнения:

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.  
Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки. Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

#### 4.4.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения обучающимся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов

В структуре технической подготовленности важно выделить:

– базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для обучающегося,



специализирующегося в том или ином виде спорта.

– дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных обучающихся и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль обучающегося.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1 – наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;

2 – возникновением двигательного умения;

3 – образованием двигательного навыка.

Двигательное умение отличают:

– нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи;

– значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений;

– отсутствие автоматизированного управления движениями;

– сознание загружено контролем каждого движения;

– невысокая быстрота выполнения действия;

– действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления;

– относительная расчленённость движений;

– нестабильность действия;

– непрочное запоминание действия.

Характерными особенностями двигательного навыка является:

– автоматизированное управление движениями;

– слитность движений (объединение ряда элементарных движений в единое целое);

– отсутствие излишнего напряжения мышц;

– высокая быстрота выполнения действий;

– экономичность и точность движения;

– высокая устойчивость действия;

– прочность запоминания.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

– объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

– разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны:

– стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

– устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния обучающегося, действий противника в усложненных условиях);

– сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

– автоматизированность выполнения действий.

Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки обучающегося. Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка

(ОТП) направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

- увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП;

Специальная техническая подготовка (СТП) направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи СТП:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям обучающегося;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки Многолетний процесс технической подготовки обучающегося можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадия базовой технической подготовки.
2. Стадия углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадия сохранения спортивно-технического мастерства. Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из

4 – 6 годичных циклов, вторая – 6 – 8, третья - 4 – 6.

На содержание и формы технической подготовки обучающегося влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

#### 4.4.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен или команда. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. В циклических видах спорта чаще всего применяется тактика лидирования в ходе состязания.

Выделяют два варианта тактики лидирования:

- лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции;
- лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции.

Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому его применяют только достаточно хорошо подготовленные обучающиеся.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

- 1) стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва»);
- 2) сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спурта»). После старта сразу же занимает место за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами или держится в лидирующей группе, готовясь в любой момент предпринять маневр;
- 3) умышленно изменяет скорость, темп движений, отдельные тактические приемы и их комбинации в ходе состязания («тактика изматывания соперника» - резко

изменяет скорость;

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика. Она встречается тогда, когда места в соревнованиях определяются без финалов, т.е. по результатам, показанным в различных заплывах.

При решении этой задачи возможны две ситуации:

- основные соперники уже стартовали и обучающемуся известен их результат;
- основные конкуренты стартуют в последующих забегах, заплывах.

В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника («тактика побития результата соперника»):

- пройти дистанцию по графику соперников с небольшим запасом;

Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат в первых попытках («тактика первого удара», «тактика отрыва»).

4. Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые обучающиеся показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успевают отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие обучающиеся слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал. Чтобы избежать этих ошибок, необходимо:

- знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал.
- иметь представление о силе соперников.
- уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

В практике спорта при решении этой тактической задачи спортсмен (команда) стремится:

- показать результат, достаточный для выхода в следующий этап состязаний («тактика рационального распределения сил на ходу состязания»).

- показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний («тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости»).

Виды, задачи и средства тактической подготовки обучающегося.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение обучающегося разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления обучающегося на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактико-состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

План проведения предстоящего состязания составляется обучающимся и тренером-преподавателем совместно, так как рост тактического мастерства обучающегося невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

#### **4.4.5 Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности обучающегося – технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого обучающегося, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Не так велико значение интегральной подготовки для обучающихся, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности обучающегося к достижению, - физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения обучающегося к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования обучающегося, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал обучающегося с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

#### 4.4.6 Психологическая подготовки.

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, тренинги.

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

- обучение обучающегося универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности обучающегося к предстоящему соревнованию.

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного обучающегося, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

По цели применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

- мобилизующие;

- корригирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

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

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психологическую подготовку тренера-преподавателя;
- средства управления непосредственно обучающимся или командой. По времени применения эти средства и методы делятся на:
  - предупреждающие;
  - предсоревновательные;
  - соревновательные;
  - постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса – тренера-преподавателя, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности обучающегося.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность обучающегося. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли обучающегося о возможном результате соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда обучающемуся объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда обучающемуся преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий пассаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу обучающегося. Умелое использование слова – важнейшее средство психологической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у обучающегося необходимого настроения.

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

#### **4.4.7 Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

В адаптивном спорте принято выделять функциональные группы, к которым относят того или иного спортсмена-инвалида в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Функциональная группа I: к данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Функциональная группа II: к группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

Функциональная группа III: к группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Всех обучающихся с нарушением слуха рекомендуется относить к III функциональной группе по степени возможностей: слабослышащие – потеря слуха не менее 55 дБ, глухие – полная потеря слуха.

В соответствии с правилами соревнований по дисциплинам спорта глухих слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия, удалив все возможности в ходе соревнований полагаться на слух.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

#### **4.4.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с правилами, содержанием двигательных



действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Спорт глухих» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание ярких спортивных зрелищ. Не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля ее эффективности, а также отбора обучающихся для участия в соревнованиях более высокого ранга.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки обучающихся.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

**Контрольные соревнования** – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Подготовительные соревнования** – основной целью их является адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

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

**Подводящие соревнования.** В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (в единоборствах, спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной вариант технико-тактических действий. Подводящие соревнования следует проводить в условиях максимально приближенных к условиям главных соревнований.

**Главные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают большое место в тренировочном процессе. Подводящие соревнования планируют для квалификационных обучающихся в соревновательном периоде.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной

подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать обучающегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки обучающегося, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности обучающегося в отборочных и главных соревнованиях.

Требования к участникам соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией и правилами соревнований спорта глухих;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и восстановления обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### 4.5 Учебно-тематический план

Таблица 15

Учебно-тематический план

| Этап СП                   | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---------------------------|---|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | ≈<br><b>120/180</b>         |                  |                    |

|  |   |         |          |   |
|--|---|---------|----------|---|
|  | Физическая культура и спорт в России  | ≈ 13/20 | сентябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.   |
|  | Состояние и развитие вида спорт глухих и его спортивных дисциплин в России  | ≈ 13/20 | октябрь  | Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.   |
|  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. | ≈ 13/20 | ноябрь   | Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.   |
|  | Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся  | ≈ 13/20 | декабрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования места занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения алкоголя на организм обучающегося. |

|  |   |                |               |  |
|--|---|----------------|---------------|--|
|  | <p>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</p>                           | <p>≈ 13/20</p> | <p>январь</p> | <p>Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности обучающегося. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.</p> |
|  | <p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</p> | <p>≈ 13/20</p> | <p>май</p>    | <p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладения техникой, учет возраста, уровня подготовленности обучающихся. Понятие о тактической подготовке, методе формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.</p>  |

|  |   |                |               |   |
|--|---|----------------|---------------|---|
|  | <p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.<br/>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих»</p>   | <p>≈ 14/20</p> | <p>июнь</p>   | <p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификаций упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного обучающегося. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p> |
|  | <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведения соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам.</p> | <p>≈ 14/20</p> | <p>август</p> | <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила проведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями, и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестком языке.</p>                  |

|   |   |              |                      |  |
|---|---|--------------|----------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈<br>600/960 |                      |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈<br>70/107  | сентябрь             | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского и паралимпийского движения                             | ≈<br>70/107  | октябрь              | <b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈<br>70/107  | ноябрь               | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈<br>70/107  | декабрь              | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈<br>70/107  | январь               | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈<br>70/107  | май                  | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                      |
|   | Психологическая подготовка  | ≈<br>60/106  | сентябрь -<br>апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | ≈<br>60/106  | декабрь-<br>май      | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |

|  |  |                     |                    |  |
|--|--|---------------------|--------------------|--|
|  | <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p> | <p>≈<br/>60/106</p> | <p>декабрь-май</p> | <p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила проведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> |
|--|--|---------------------|--------------------|--|

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» (дисциплина – плавание)**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п.7 главы 5 ФССП)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин.
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы 5 ФССП)*
- 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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 главы 5 ФССП)*

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

мужчины и женщины;  
юноши и девушки (10-18 лет);

Для участия в соревнованиях в возрастной группе «мужчины, женщины» допускаются

обучающиеся с 12 лет.

Всероссийские Спартакиады между субъектами Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юноши, девушки (до 18 лет), юноши, девушки (14 – 18 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год проведения 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 глухих». *(п.11 главы 5 ФССП)*

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. *(п.1 главы 6 ФССП)*

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

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки *(приложение № 10 к ФССП)*;
- обеспечение спортивной экипировкой *(приложение № 11 к ФССП)*;
- 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.



Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Весы медицинские                                       | штук              | 2                  |
| 2.    | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)             | комплект          | 3                  |
| 3.    | Доска информационная                                   | штук              | 2                  |
| 4.    | Зеркало  | штук              | 1                  |
| 5.    | Кушетка массажная                                      | штук              | 1                  |
| 6.    | Ласты  | комплект          | 9                  |
| 7.    | Лопатки для плавания                                   | комплект          | 9                  |
| 8.    | Мат гимнастический                                     | штук              | 6                  |
| 9.    | Мяч ватерпольный                                       | штук              | 5                  |
| 10.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)               | штук              | 2                  |
| 11.   | Настенный секундомер                                   | штук              | 2                  |
| 12.   | Перекладина гимнастическая                             | штук              | 1                  |
| 13.   | Плавательная доска                                     | штук              | 4                  |
| 14.   | Плавательные поплавки-вставки для ног                  | пар               | 9                  |
| 15.   | Плавательный тренажер для тренировки в зале            | штук              | 4                  |
| 16.   | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды          | штук              | 20                 |
| 17.   | Секундомер   | штук              | 4                  |
| 18.   | Секундомер ручной судейский                            | штук              | 10                 |
| 19.   | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 6                  |
| 20.   | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект          | 1                  |
| 21.   | Стенка гимнастическая                                  | штук              | 4                  |
| 22.   | Термометр для воды                                     | штук              | 2                  |
| 23.   | Тренажер «Тележка»                                     | штук              | 1                  |
| 24.   | Штанга тренировочная                                   | комплект          | 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) |
| 1.  | Доска универсальная      | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 2.  | Калабашка                | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 3.  | Ласты                    | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 4.  | Лопатки пальчиковые      | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 5.  | Лопатки средние          | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 6.  | Лопатки большие          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       |   |                         | 1   | 1                       |
| 7.  | Дыхательная трубка       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 8.  | Эспандер пловца для зала | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 9.  | Эспандер пловца для воды | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 10.   | Тормозной пояс           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 11.   | Инвентарная сетка        | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 12.   | Тормозной парашют        | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 13.   | Пояс для троса           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 14.   | Трос латексный           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 15.   | Тренажер функциональный  | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       |   | 1                       | 1   | 1                       |

Таблица 18

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                  |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |
|--|----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                     | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |
|  |                                  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |                                  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Беруши                           | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 2.   | Костюм (комбинезон) для плавания | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       |
| 3.   | Костюм тренировочный             | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       |
| 4.   | Купальник (женский)              | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 5.   | Обувь для бассейна (шлепанцы)    | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       |
| 6.   | Очки для плавания                | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 7.   | Плавки (мужские)                 | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 8.   | Полотенце                        | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 9.   | Рюкзак спортивный                | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 10.  | Футболка с длинными рукавами     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       |
| 11.  | Футболка с короткими рукавами    | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       |
| 12.  | Халат                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       |
| 13.  | Шапочка для плавания             | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 3   | 1                       |

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

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», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), 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). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствии с Профессиональным стандартом тренера-преподавателя особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

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

1. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры.
2. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. Докт. Дис. М.: 2003.
3. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // Методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. - СПб.:СПбНИИФК, 2006. – 264с., ил.
4. Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В. Экспериментальные схемы организации программ научно – методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. – 2008.
5. Клешнев И.В., Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А., Тверяков И.Л. Структура Тренировочного процесса высококвалифицированных пловцов – паралимпийцев. // Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация. / Под общей ред. Мосунова Д.Ф. – СПб., ФГОУ ВПО НГУ им.П.Ф.Лесгафта, С-Пб.: ООИ «Плавин», 2009.
6. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Тверяков И.Л., Строкин А.А. Стенд техникотактической подготовки Паралимпийского пловца – мобильный. // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения: Матер. Всерос.научн.- практ.конф. – СПб: Изд-во ФГУ СПбНИИФК, 2007.
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с. Частные методики адаптивной физической культуры: / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.

Интернет ресурсы:

1. <https://osfsg.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

### Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (плавание)

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 7 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

#### На этапе начальной подготовки:

| Этап спортивной подготовки* | Разрядные требования | Необходимое количество баллов<br>(не менее) |
|-----------------------------|----------------------|---|
| ЭНП-1                       | без разряда          | <b>По рейтингу</b>                          |
| ЭНП свыше года              | без разряда          | <b>4</b>                                    |

\*Этап начальной подготовки сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (плавание)

| Группа               | Оценка | О Ф П, С Ф П          |   |  |   |  |   |  |     |
|----------------------|--------|-----------------------|---|--|---|--|---|--|-----|
|                      |        | Бег на 800 м (мин, с) |   | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи |   | Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине |   | Прыжком в длину с места толчком двумя ногами |     |
|                      |        | м                     | д | м  | д | м  | д | м  | д   |
| ЭНП-1                | 3      |                       |   | 6  | 5 | 10   | 8 | 154  | 114 |
|                      | 2      |                       |   | 5  | 4 | 9  | 7 | 152  | 112 |
|                      | 1      | +                     | + | 4  | 3 | 8  | 6 | 150  | 110 |
|                      | 0      | 0                     | 0 | 3  | 2 | 7  | 5 | 149  | 109 |
| ЭНП<br>свыше<br>года | 3      |                       |   | 6  | 5 | 10   | 8 | 154  | 114 |
|                      | 2      |                       |   | 5  | 4 | 9  | 7 | 152  | 112 |
|                      | 1      | +                     | + | 4  | 3 | 8  | 6 | 150  | 110 |
|                      | 0      | 0                     | 0 | 3  | 2 | 7  | 5 | 149  | 109 |

Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке)

Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2 и дальше) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке).

**Перевод из группы в группу** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 4 баллов) и наличии медицинского допуска

#### На учебно-тренировочный этап:

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

| Этап зачисления*    | Разрядные требования   | Необходимое количество баллов (не менее) |
|---------------------|--|--|
| УТЭ -1              | Не устанавливается   | 5  |
| УТЭ -2              |  |  |
| УТЭ -3              |  |  |
| УТЭ (свыше 3-х лет) | 3 юношеский разряд<br>2 юношеский разряд<br>1 юношеский разряд<br>III спортивный разряд<br>II спортивный разряд;<br>I спортивный разряд; | 6  |

\*Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорту глухих» (плавание)

| Группа | Оценка | О Ф П, С Ф П  |   |   |   |  |    |   |     |  |   |
|--------|--------|---|---|---|---|--|----|---|-----|--|---|
|        |        | Плавание всеми способами с учетом техники выполнения (кол-во раз) |   | Плавание 400 м (мин, с) (без учета времени) |   | Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине |    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |     | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи |   |
|        |        | М   | Д | М   | Д | М  | Д  | М   | Д   | М  | Д |
| УТЭ    | 3      | 3   |   |   |   | 16   | 12 | 174   | 144 | 8  | 6 |
|        | 2      | 2   |   |   |   | 15   | 11 | 172   | 142 | 7  | 5 |
|        | 1      | 1   |   | +   |   | 14   | 10 | 170   | 140 | 6  | 4 |
|        | 0      | 0   |   | -   |   | 13   | 9  | 189   | 139 | 5  | 3 |

#### Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этапе происходит с 10 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов и наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО. \*

\* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

| Этап зачисления | Разрядные требования | Необходимое количество баллов для зачисления (не менее) |
|-----------------|----------------------|---|
| ССМ             | КМС                  | 4   |

\*Этап совершенствования спортивного мастерства сроком реализации не ограничивается



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (плавание)

| Группа | Оценка | О Ф П, С Ф П  |   |   |   |                                      |     |  |   |
|--------|--------|---|---|---|---|--------------------------------------|-----|--|---|
|        |        | Плавание всеми способами с учетом техники выполнения (кол-во раз) |   | Плавание 2000 м вольным стилем (мин, с) (без учета времени) |   | Прыжок в длину с места толчком двумя |     | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи |   |
|        |        | М   | Д | М   | Д | М                                    | Д   | М  | Д |
| ССМ    | 3      | 3   |   |   |   | 194                                  | 164 | 10   | 8 |
|        | 2      | 2   |   |   |   | 192                                  | 162 | 9  | 7 |
|        | 1      | 1   |   | +   |   | 190                                  | 160 | 8  | 6 |
|        | 0      | 0   |   | -   |   | 189                                  | 159 | 7  | 5 |

*Примечание:*

\*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.