

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Заря»

Утверждена приказом директора

№ 142 от « 02 » ноября 2018г

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ ГЛУХИХ

(дисциплины плавание и легкая атлетика)

**разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденного приказом
Минспорта России от «03» февраля 2014г. №70**

срок реализации программы без ограничений

Дзержинск – 2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки в СШОР «Заря» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт глухих, утвержденным приказом Министерства спорта РФ №70 от 03.02.2014 г.

Спорт глухих (сурдлимпийский спорт) в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня.

Программа рассчитана для воспитанников с 7 лет – плавание, с 9 лет – легкая атлетика. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

В программе отражены:

- принципы обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- форы и методы обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика);
- методы контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности спортсменов, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- средства обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- формы подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена по средствам физической культуры и спорта;

- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Нижегородской области и РФ;
- поддержка лучших тренеров;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в СШОР.

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Цель программы: способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

Задачи:

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха);
- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, выработка способности общения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В СШОР «Заря» культивируются следующие дисциплины спорта глухих

- Легкая атлетика (мужчины, женщины);
- Плавание (мужчины, женщины);

Структура многолетней тренировки делится на 4 этапа:

- Начальной подготовки (сроком до 3 лет)
- Тренировочный этап (спортивная специализация) (до 5 лет)
- Этап спортивного совершенствования (2-3- года)
- Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения срока при выполнении разрядных требований и результативности выступления на соревнованиях)

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка спортсменов разделена на 4 этапа подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап;
- Этап спортивного совершенствования;
- Этап высшего спортивного мастерства.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки состоит из двух частей (годов обучения):

- начальная подготовка до 1 года обучения
- начальная подготовка свыше 1 года обучения

Группы начальной подготовки комплектуют из детей с 7 в плавании, и с 9 лет в легкой атлетике. На этапе начальной подготовки занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы. Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной целью этапа является выведение спортсменов на результаты Всероссийского и Международного уровня. Структура годичного цикла на этом

этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Продолжительность этапов, минимальный возраст зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, представлены в Таблице 1:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Легкая атлетика (мужчины, женщины)				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2
Плавание (мужчины, женщины)				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	3

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
-------------------------------------	-----------------	----	-------------	---

Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №2

Таблица №2

Содержание подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3

Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - метания мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5
Плавание мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка	7	15	28	42
Техническая подготовка	24	22	20	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1

Психологическая подготовка	2	2	1	1
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	5	7
Интегральная подготовка	1	3	7	10
Восстановительные мероприятия	3	3	2	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих представлены в Таблице №3.

Таблица №3

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28
Отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
Основные	1-2	2-4	2-5	2-5
Всего за год	10-16	18-30	23-41	23-42
Плавание мужчины, женщины				
Контрольные	2	5	7	10
Отборочные	3	8	10	12
Основные	1	3	5	8
Всего за год	6	16	22	30

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам занимающихся (по заданию тренера) или в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных сборов.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным

принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание занятий (тренировок) учебной частью СШОР «Заря» по предоставлению предложений от тренера, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

При недостаточном количестве занимающихся возможно объединение в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения и классы при разнице в спортивном разряде не более двух. Также возможно объединение в одну группу учащихся разных годов обучения, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов. Вопросы объединения в группу занимающихся решает тренерский совет и утверждаются приказом директора. В группах начальной подготовки продолжительность академического часа может составлять 40 мин. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку по времени менее, чем запланирован этап, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки и минимальному возрасту зачисления, он может быть зачислен на данный этап и год подготовки при условии медицинского допуска физкультурного диспансера (специализированного медицинского учреждения). Так, если спортсмен после года занятий в группе тренировочного этапа подготовки выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Участниками тренировочного процесса являются лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды по слуху (возраст в соответствии с требованиями к спортивным дисциплинам, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами)

Порядок приема занимающихся в СШОР «Заря» определен уставом, правилами приема и другими нормативными актами СШОР «Заря».

Для зачисления на начальный этап подготовки необходимы следующие документы: заявление от родителей (законных представителей), копия медицинского полиса, копия справки ВТЭК, справка медицинского учреждения, об отсутствии противопоказаний для занятий в СШОР. Переход на последующие этапы

обучения осуществляется на конкурсной основе при условии выполнения контрольно-переводных требований по ОФП и разрядным нормативам.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт 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 антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	Свыше 1 года	до 1 года	Свыше 1 года	до 1 года	Свыше 1 года	
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468
Плавание мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	18	21	24
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10	11	12

Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520	572	624

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч для метания 140 г	штук	10
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5	комплект	8
12	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
13	Пистолет стартовый	штук	2
14	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
15	Рулетка 10 м	штук	3
16	Рулетка 100 м	штук	1

17	Рулетка 20 м	штук	3
18	Рулетка 50 м	штук	2
19	Секундомер	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	20
21	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
22	Стенка гимнастическая	пар	2
23	Стойки для приседания со штангой	пар	1
24	Указатель направления ветра	штук	4
25	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
26	Электромегафон	штук	1
27	Конус высотой 15 см	штук	10
28	Конус высотой 30 см	штук	20
29	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
30	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
31	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
32	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
33	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
34	Планка для прыжков с шестом	штук	10
34	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
36	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
37	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
38	Ящик для упора шеста	штук	1
39	Диск массой 1,0 кг	штук	20
40	Диск массой 1,5 кг	штук	10
41	Диск массой 1,75 кг	штук	15
42	Диск массой 2,0 кг	штук	20
43	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
44	Копье массой 600 г	штук	20
45	Копье массой 700 г	штук	20
46	Копье массой 800 г	штук	20
47	Круг для места метания диска	штук	1
48	Круг для места метания молота	штук	1
49	Молот массой 3,0 кг	штук	10
50	Молот массой 4,0 кг	штук	10
51	Молот массой 5,0 кг	штук	10
52	Молот массой 6,0 кг	штук	10
53	Молот массой 7,26 кг	штук	10
54	Ограждение для метания диска	штук	1
55	Ограждение для метания молота	штук	1
56	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Плавание мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Лопатки для плавания	комплект	8
5	Ласты	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Биодинамическая скамья для тренировки в зале	штук	4
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Доска для плавания	штук	20
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало	штук	1
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Лопатки для плавания	штук	20
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч ватерпольный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
15	Поплавки-вставки для ног	штук	50
16	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17	Секундомер	штук	4
18	Секундомеры ручные судейские	штук	10
19	Скамейки гимнастические	штук	6
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Термометр для воды	штук	2
22	Фен	штук	2
23	Штанга спортивная	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой
на 1 занимающегося

№	Наименование	Расч. един.	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
			Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины										
1	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	2	1	2	1	3	1

3	Майка легкоатлетическая	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
Плавание мужчины, женщины										
1	Беруши	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	2	1	2	1	3	1	3	1

Требования к составу группы

Этапы подготовки	Срок обучения на этапе	Год обучения	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Требования для зачисления на этап обучения
Начальной подготовки	Не ограничен	1-ый год	2	15	Медицинский допуск, контрольные нормативы ОФП и СФП
		Свыше года	2	15	

Тренировочный	Не ограничен	До 2-х лет	2	12	I юн. разряд, контрольные нормативы ОФП и СФП
		Свыше 2-х лет	2	10	
Спортивного совершенствования	Не ограничен	1-ый год	1	8	КМС Положительная динамика результатов
		Свыше года	1	6	
Высшего спортивного мастерства	Не ограничен	1-ый год	1	6	МС Положительная динамика результатов
		Свыше года	1	6	

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Годовой план учебной работы делится на периоды. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачи *общеподготовительного этапа* – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного

оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

Типы и задачи мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно высокими по объёму тренировочными

нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его техника – тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

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

Многолетний тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

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

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

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

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

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

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

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

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

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль

отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Обязательным условием проведения учебных занятий со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и инструкции по технике безопасности. В обязательном порядке все учащиеся спортивной школы обязаны проходить 1 раз в год инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале. Помимо обязательных инструктажей в процессе спортивной работы в спортивной школе обязательно проводятся инструктажи при подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям, проводятся с воспитанниками спортивной школы. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте.

Правила проведения и техника безопасности регламентируются локальными актами СШОР «Заря» утвержденными приказом директора. Правила поведения в каждом спортивном помещении должны быть в доступном обзоре.

Особенности обеспечения безопасности на занятиях в бассейне

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

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами посещения бассейна и техникой безопасности.

14.1. Тренер обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы
- Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- Тренер является в бассейн к началу прохождения обучающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход занимающихся из ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

14.3. Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в ванне бассейна без тренера не разрешается.
- Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей СШОР и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

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

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возраст-

половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годовичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годовичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста,

функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. *Определение специальной тренированности.* Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера

ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

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

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

-специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе *тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального

питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агагат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

МАССАЖ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие (табл. 30).

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) солюкс;
- 3) электростимуляция.

Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки этапа высшего спортивного мастерства

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

План профилактических мероприятий составлен в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

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

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

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами **пищевых добавок**, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмены тоже нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

- 1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;
- 2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;
- 3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;
- 4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

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

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

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

Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список,

- в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занимающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики принимаются на должность спортсмена-инструктора.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОЛР «Заря», осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;

- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Легкая атлетика - метания мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Плавание мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Промежуточному контролю подлежат учащиеся всех групп школы, согласно положению и локальным актам СШОР. Формами контроля являются прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке Занимающихся и их участие в соревнованиях, выполнение разрядов по видам спорта.

Для приема контрольно-переводных нормативов создается комиссия. Состав комиссии и даты проведения аттестации утверждается приказом директора. Результаты приема контрольно-переводных нормативов и соревнований фиксируется в соответствующих протоколах.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Плавание мужчины, женщины	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м . (не более 8 мин)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Плавание мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз)

	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание мужчины, женщины	
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнения норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70);
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. № 504 г. Москва "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей");
5. Нормативные документы министерства образования РФ государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;
6. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.,
А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий.;
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004., Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов;
8. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2012., Н. А. Сладкова.