Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3

*Принята на педагогическом совете. «УТВЕРЖДАЮ» Протокол №4 Директор СДЮСШОР №3*

*от 25 августа 2014 г. Довженко В.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Пр. №12-од от 08.05.2015 г.*

*новая редакция*

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(ПЛАВАНИЕ ГЛУХИЕ)

Срок реализации программы: весь период

*Составители:*

*Козлов В.В. – тренер-преподаватель*

*Мудряк О.А. – тренер-преподаватель*

г.Смоленск 2014

**1 Пояснительная записка**

**Программа спортивной подготовки по плаванию детско-юношеской спортивной школы** составлена в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Программа спортивной подготовки основана на примерной программе предназначенной для подготовки пловцов , СДЮШОР, методических рекомендациях для спортивных школ по плаванию (2007г.), которые являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и. психологии.

Программа по плаванию на практике реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Важнейшим из них является принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, с учётом интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта. Программа может рассматриваться как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

**2 Нормативная часть программы спортивной подготовки**

разработана в соответствии с частью 4 статьей ФЗ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа по адаптивной физической культуре разработана для детей, подростков, молодёжи в возрасте от 6 до 18 лет (23 год для обучающийся молодёжи) с нарушением слуха, и рассчитана на многолетний процесс.

**Целью программы является**: привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей, подростков, молодёжи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, и для осуществления которой поставлены следующие **задачи**:

* Формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* Физическая и психологическая реабилитация;
* Обучение жизненно-важным двигательным умениям и здоровьесберегающим навыкам;
* Осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и гражданственности;
* Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся по видам спорта, отбор наиболее перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе и программе спортивной подготовки по адаптивному спорту;
* Организация содержательного досуга и интеграция глухих и слабослышащих в обществе

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей по плаванию, медицинских работников и самих участников программы.

Основными пользователями программы по адаптивной физической культуре являются тренеры-преподаватели СДЮСШОР №3, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

2  НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Разработка программы спортивной подготовки СДЮСШОР строится на основе действующего законодательства Российской Федерации, Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года№329-ФЗ, закона о Физкультуре с спорте в Российской Федерации . Настоящая программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию от 2013 года.

При разработке программы спортивной подготовки были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст);

ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст);

ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения»;

ГОСТ Р 1.0-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Основные положения»;

ГОСТ Р 1.4-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты организаций. Общие положения»;

Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»;

Приказ Минспорттуризма России от 09.03.2009 г. № … «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»;

Единая Всероссийская спортивная классификация;

Всероссийский реестр видов спорта;

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

    Для инвалидов по слуху, организуются занятия, направленные на социальную адаптацию, физическую реабилитацию, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья.

  Развитие спорта глухих основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

  Наполняемость групп занимающихся инвалидов по слуху определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины. Применяются как индивидуальные занятия при занятиях с лицами с тяжелой степенью инвалидности, так и групповые занятия.

Программа раскрывает содержание многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного совершенствования. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Данная программа спортивной подготовки рассчитана на 10-и летний период.

Основными целями работы спортивной школы являются формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

Различают следующие уровни спортивной подготовки:

**Спортивное совершенствование (СС).** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов. Среди важнейших задач подготовки - повышение общего функционального уровня, развитие аэробных способностей, постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Высшее спортивное мастерство (ВСМ).** Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям. Задачами подготовки являются освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности, сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам СДЮСШОР выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

В группах спортивного совершенствования основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попавшие в состав сборной команды России, состояние здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Период обучения | Допустимая наполняемость групп  чел. | Максимальный объем тренировочной нагрузки,  в том числе по индивидуальным планам (учебных часов за неделю) |
| Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Первый год | 3-4 | 24 |
| Второй и последующие годы | 27 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | Весь период | 3 | 30 |

Примечание:

**Рекомендуемое отклонение на этапах – не более 25 %**

**3 Методическая часть программы спортивной подготовки.**

## Организационно-методические указания.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

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

разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

своевременное начало спортивной специализации;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

**Содержание теоретических разделов программ спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе применительно к каждому этапу спортивной подготовки:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование этапа | Наименование тем |
| Этап  спортивного совершенствования | 1. Основные средства восстановления  2. Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины  3. Правила соревнований  4. Противодействие допингу в спорте  5. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида |
| Высшего спортивного мастерства | 1. Правила соревнований  2. Профилактика травматизма в спорте  3. Противодействие допингу в спорте  4. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида |

Требования к структуре, содержанию и объему практических разделов программ спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе применительно к каждому этапу спортивной подготовки (в процентах):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
|  |  | спортивного совершенствования | высшего спортивного  мастерства |
| 1 | Общая физическая подготовка |  |  | 13 | 7 |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  |  | 15 | 11 |
| 3 | Техническая подготовка |  |  | 29 | 30 |
| 4 | Тактическая подготовка |  |  | 20 | 20 |
| 5 | Психологическая подготовка |  |  | 5 | 8 |
| 6 | Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 3 |
| 7 | Контрольные испытания |  |  | 1 | 1 |
| 8 | Интегральная подготовка (соревнования) |  |  | 5 | 8 |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |  | 8 | 12 |

Требования к нормативам физической подготовки

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся плаванием, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок в сурдлимпийском спорте;

- уровень и динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации для вида спорта;

- теоретические знания адаптивного и сурдлимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

  На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации и реабилитации инвалида.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Нормативы по физической подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Группа степени функцио-нальных возмож-ностей | Бег 1 км или передви-жение на коляске  мин | | Прыжок  с места  м | | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа | | Поднимание  туловища из положения лежа | |
| муж | жен | муж | жен | муж | жен | муж | жен |
| Этап спортивного совершенствования | III | 9 | 10 | 1,2 | 1,4 | 18 | 20 | 23 | 25 |
| Этап высшего спортивного мастерства | III | 13 | 15 | 1,5 | 1,6 | 22 | 25 | 30 | 35 |

Специальные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование этапа | Специальные спортивные нормативы |
| Этап  спортивного совершен-ствования | Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки |
| положительная динамика спортивных результатов  в избранной спортивной дисциплине |
| Уровень освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программой спортивной подготовки |
| Выполнение нормы КМС и выше согласно всероссийской классификации |
| Этап высшего спортивного мастерства | выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки |
| Положительная динамика спортивно-технических показателей |
| Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов; выполнение нормы МС и выше согласно всероссийской классификации |

# Годовой план спортивной подготовки и распределение программного материала по видам спортивной подготовки.

Примерный план для групп спортивного совершенствования  
 и высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | ГСС | | | ГВСМ |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Возраст занимающихся | 14 | 15 | 16 | - |
| Количество часов в неделю | 24 | 26 | 28 | 32 |
| Количество занятий в неделю | 9-12 | 9-14 | 9-14 | 9-14 |
| в т.ч. на суше | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2-4 |
| Физическая подготовка на суше и в воде: | 1138 | 1230 | 1320 | 1522 |
| в том числе: ОФП | 302 | 266 | 246 | 230 |
| СФП и СТП | 836 | 964 | 1074 | 1292 |
| Соревнования и контрольные испытания | 34 | 46 | 60 | 60 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 14 | 14 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 10 | 10 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 36 | 42 | 42 | 50 |
| Медицинское обследование | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общее количество часов | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |

Таблица 18

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам тренировки (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | ГСС | | | ГВСМ |
| 1-й | 2-й | 3-й |  |
| ОФП, % | 26,5 | 21,6 | 18,6 | 15,1 |
| СФП и СТП, % | 73,5 | 78,4 | 81,4 | 84,9 |

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность.

Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

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

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

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижениями поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты соревнований и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показателей обще и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

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

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

# ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

# КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СМОВЕРШНЕНСТВОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке

Нормативы для зачисления в группы спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общая физическая подготовка | | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги в воде на привязи |  |  | См. приложение 1 | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попавшие в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования (юноши и девушки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | + | + | + |
| Сила тяги в воде на привязи | См. приложения 1 и 2 | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | + | + | + |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС | КМС | МС |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

# ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-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 техники плавания, 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 и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

# ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс, 2001.-80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и-спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоро-в'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). -М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
25. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1993.
26. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.