Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «30 » декабря 2020 года

№ 223- о/с

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина – плавание)

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина - плавание), утвержденного приказом Министерства спорта России от 27.01.2014 г. № 32
Базовых требований спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина – плавание)

Срок реализации программы
на этапах:

Этап начальной подготовки - без ограничений
Тренировочный этап - без ограничений

Автор-разработчик
инструктор – методист
по адаптивному спорту
Воронова Л.Ю.

Санкт-Петербург 2021г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к Программе спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

Программа спортивной подготовки **2** ступени по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – с поражением ОДА) (дисциплина - плавание) (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание) и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утвержден приказом Министерства спорта России от 27 января 2014 г. № 32), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке Ппрограммы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке по плаванию спортсменов – инвалидов с поражением ОДА, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапов начальной подготовки (НП) и тренировочных (Т (СС)).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение.

В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта**.** Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: **паралимпийское**, **сурдлимпийское** и **специальное олимпийское**. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (**IPC**) и охватывает лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения. Спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата курируют международные спортивные организации:

ISOD – Международная федерация инвалидов лиц с ампутациями конечностей;

CP-ISRA – Международная ассоциация спорта и отдыха спортсменов с церебральным параличом;

ISMWSF – Международная спортивная федерация лиц с повреждением спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников;

В дальнейшем, 2006 г. международные спортивные организации ISOD и ISMWSF объединились в единую организацию: IWAS – Международная федерация спорта на колясках и лиц с ампутационными поражениями.

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Также как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах вольный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание. Управляющий орган - Международная Федерация Плавания (FINA).

Данная спортивная Программа происходит из традиций физиотерапии, реабилитации и гидрореабилитации инвалидов, средств адаптивной физической культуры с применением методик гидрореабилитации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья спортсменов-инвалидов. Многолетний опыт, накопленный преподавателями, аспирантами кафедры плавания и кафедры ТиМ адаптивной физической культуры СПб НГУ им. П. Ф. Лесгафта, подтверждает, что плавание доступно инвалидам всех групп функциональных ограничений, таких как потеря конечностей, церебральный паралич (отсутствие координации, ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств. В качестве важнейшего условия социализации и социальной интеграции участников соревнований, организаторами паралимпийского спорта принята традиционная модель (система) проведения соревнований, которую используют здоровые спортсмены как на Олимпийских играх, первенствах, чемпионатах и кубках Мира, так и на региональных и национальных соревнованиях различного уровня.

Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе. При этом исключается какое-либо преимущество.

Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности, а класс 10 – минимальной неспособности. Это учитывается при классификации спортсмена.

Для спортсменов с поражением ОДА классификация основана на оценке (в баллах) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования , и на распределение по группам (функциональным классам). Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание).

Обозначение ***S - относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.***

Обозначение ***SB - относится к классам в брассе***.

Обозначение ***SM - относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.***

Пловцы разделяются на следующие категории:

• 10 классов (S1-S10) вольным стилем, на спине и баттерфляем
• 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание
• 9 классов (SB1-SB9) брассом

В каждой группе спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.

Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

• 50м и 100м свободным стилем: класс S1-S10
• 200м вольным стилем: класс S1-S5
• 400м вольным стилем: класс S6-S10
• 50м на спине: класс S1-S5
• 100м на спине: класс S6-S10
• 50м баттерфляй: класс S1-S7
• 100м баттерфляй: класс S8-S10
• 50м на спине: класс SB1-SB3
• 100м на спине: класс SB4-SB9
• 150м индивидуальное комплексное плавание: класс SM1-SM4
• 200м индивидуальное комплексное плавание: класс SM5-SM10
• эстафета 4х50м вольным стилем и 4х50м комплексным плаванием
• эстафета 4х100м вольным стилем и 4х100м комплексным плаванием

Официальные соревнования по спорту лиц с поражением ОДА проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	**Спорт лиц с поражением ОДА**	**1160007711Я**	**плавание**	**116**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S5)	116	319	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116	320	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116	321	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116	322	1	7	1	1	Н
плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116	323	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116	324	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116	325	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116	326	1	7	1	1	Д
плавание - баттерфляй 100 м (S10)	116	327	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	328	1	7	1	1	Ю
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	329	1	7	1	1	К
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S10)	116	330	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb2)	116	331	1	7	1	1	М
плавание - брасс 50 м (Sb3)	116	332	1	7	1	1	М
плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb3)	116	333	1	7	1	1	Ж

плавание - брасс 50 м (Sb1-Sb3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (Sb4)	116	335	1	7	1	1	А
плавание - брасс 100 м (Sb5)	116	336	1	7	1	1	А
плавание - брасс 100 м (Sb4-Sb5)	116	337	1	7	1	1	Ж
плавание - брасс 100 м (Sb6)	116	338	1	7	1	1	Ж
плавание - брасс 100 м (Sb4-Sb6)	116	339	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (Sb7)	116	340	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (Sb6-Sb7)	116	341	1	7	1	1	А
плавание - брасс 100 м (Sb8)	116	342	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (Sb7-Sb8)	116	343	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (Sb9)	116	344	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb4)	116	345	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb4-Sb6)	116	346	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb4-Sb7)	116	347	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb7-Sb8)	116	348	1	7	1	1	М
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb5-Sb8)	116	349	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb8)	116	350	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb9)	116	351	1	7	1	1	Ф
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (Sb7-Sb9)	116	352	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)	116	353	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116	354	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S4)	116	355	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м (S3-S5)	116	358	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	364	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	365	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	366	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6-	116	369	1	7	1	1	Е

S7)							
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	371	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	373	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S3-S4)	116	377	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	385	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	386	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)	116	387	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	388	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	389	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10)	116	390	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S3)	116	391	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)	116	392	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)	116	393	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S4)	116	394	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м (S5)	116	395	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	396	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)	116	397	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)	116	398	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	399	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 400 м (S6)	116	400	1	7	1	1	Л

плавание - вольный стиль 400 м (S7)	116	401	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)	116	402	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 400 м (S8)	116	403	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (S9)	116	404	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S10)	116	405	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)	116	406	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	407	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	408	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S10)	116	409	1	7	1	1	Ж
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM4)	116	410	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 150 м - бассейн 25 м (SM1-SM4)	116	411	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM6)	116	412	1	7	1	1	М
плавание - комплексное 200 м (SM7)	116	413	1	7	1	1	М
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM7)	116	414	1	7	1	1	С
плавание - комплексное 200 м (SM8)	116	415	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM8-SM9)	116	416	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM9)	116	417	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM10)	116	418	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM8)	116	419	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM9-SM10)	116	420	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM10)	116	421	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S1-S2)	116	422	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S3-S4)	116	425	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
плавание - на спине 100 м (S1-S2)	116	433	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г

плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль (сумма 20)	116	444	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 20)	116	445	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (сумма 20)	116	446	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4х50 м - комбинированная (сумма 20)	116	447	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4х50 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 20)	116	448	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4х100 м - вольный стиль (сумма 34)	116	449	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х100 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 34)	116	450	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4х100 м - комбинированная (сумма 34)	116	451	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х100 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 34)	116	452	1	7	1	1	Л

1.2.Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки 2 ступени в виде спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина плавание проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы).

Таблица 1

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. 5. Ахондроплазия (карлики).
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже

		локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы и составляет 46 недель спортивной подготовки 2 ступени и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

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.

Построение спортивной подготовки 2 ступени зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими спортивную и спортивную подготовку 2 ступени, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки 2 ступени.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

При осуществлении спортивной подготовки 2 ступени устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание) определяется базовыми требованиями спортивной подготовки 2 ступени (БТСП 2) и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание) (далее – ФССП):

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):

- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов и лиц, приравненных к ним к регулярным занятиям плаванием;
- формирование стойкой мотивации к занятиям спортивным плаванием;
- формирование и совершенствование техники плавания всеми способами: кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, с учетом индивидуальных особенностей организма;
- развитие физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки и увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
- гармоничное развитие личности.

На тренировочном этапе спортивной специализации (Т (СС)) в дополнение к задачам предыдущего этапа предусматривает следующие задачи:

- совершенствование техники плавания всеми способами, стартов, поворотов;
- повышение специальной работоспособности;
- участие в спортивных соревнованиях, получение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (спортсменов) и требований Программы.

Зачисление, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать БТСП 2 по избранному виду спорта. Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе повторно по решению Тренерского совета. Занимающиеся (спортсмены), не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета и при наличии соответствующего медицинского заключения о допуске.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 2 ступени организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- просмотр и отбор перспективных занимающихся (спортсменов) на тренировочных сборах и соревнованиях.

Цель многолетней подготовки занимающихся (спортсменов) в СШОР - подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Система спортивной подготовки 2 ступени в виде спорта лиц с поражением ОДА должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся (спортсменов) в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся (спортсменов), нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения 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.

Программа определяет основные направления и условия в период обучения и прохождения спортивной подготовки 2 ступени в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание). Реализация Программы рассчитана на период подготовки занимающихся (спортсменов) на начальных и тренировочных этапах подготовки. Результатом реализации Программы должна быть максимальная реализация духовных и физических возможностей занимающихся (спортсменов), достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и России.

В качестве основных принципов и подходов, при разработке Программы, использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание) на различных этапах многолетней подготовки.

1.3. Требования к условиям реализации Программ спортивной подготовки 2 ступени, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку 2 ступени, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «плавание»;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом (в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 №133) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 13 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание)

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					

Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1

*Перевод по годам с этапа на этап/период осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

Таблица 3

Содержание подготовки	**Этапы спортивной подготовки 2 ступени**	
	Этап начальной подготовки (%)	**Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)**
Плавание - I функциональная группа (мужчины)		
Общая физическая подготовка	17 - 22	15 - 19
Специальная физическая подготовка	10 - 14	16 - 20
Техническая подготовка	35 - 39	31 - 35
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15

Плавание - II функциональная группа (мужчины)		
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13
Плавание - III функциональная группа мужчины		
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35
Специальная физическая подготовка	16 - 20	22 - 26
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	8 - 12	7 - 11
Плавание - I функциональная группа женщины женщины		
Общая физическая подготовка	15 - 19	13 - 17
Специальная физическая подготовка	14 - 18	20 - 24
Техническая подготовка	33 - 37	30 - 34
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3
Психологическая подготовка	6 - 10	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9
Спортивные соревнования	0 - 2	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15
Плавание - II функциональная группа женщины		
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13
Плавание - III функциональная группа женщины		
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35
Специальная физическая подготовка	16 - 20	23 - 27
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24

Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 2	1 - 5
Восстановительные мероприятия	10	9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание)

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)*

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки 2 ступени	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
I функциональная группа (мужчины)		
Контрольные	1	3
Отборочные	1	2
Основные	-	1
Всего за год	2	6
II функциональная группа (мужчины)		
Контрольные	2	5
Отборочные	1	3
Основные	-	2
Всего за год	3	10
III функциональная группа (мужчины)		
Контрольные	3	7
Отборочные	2	5
Основные	-	2
Всего за год	5	14
I функциональная группа (женщины)		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	-	1
Всего за год	2	4
II функциональная группа (женщины)		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	2
Основные	-	1
Всего за год	2	5
III функциональная группа(женщины)		
Контрольные	2	5
Отборочные	2	4
Основные	-	2
Всего за год	4	11

*Определяется Учреждением (по мере необходимости)

**Планирование соревновательной деятельности по количеству и интенсивности осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени:

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание);
- выполнение плана спортивной подготовки 2 ступени;
- 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 2 ступени, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.3.1. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Основные соревнования

Для спортсменов СШОР являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года:

первенства и чемпионаты России, международные соревнования, первенства и чемпионаты Мира, Европы среди инвалидов, Паралимпийские игры.

Отборочные соревнования

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменов такими соревнованиями

являются первенства и чемпионаты Санкт-Петербурга, по итогам которых формируются сборные команды Санкт-Петербурга для участия в первенствах и чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Паралимпийским играм.

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установит личные рекорды.

Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований.

2.4. Режимы тренировочной работы

2.4.1. Целью многолетней подготовки занимающихся (спортсменов-инвалидов) является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

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;

2.4.2. Многолетняя подготовка - единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств занимающихся (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;
- учет индивидуальных особенностей функционального состояния и состояния здоровья спортсменов;

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов
- в группах тренировочного этапа - 3-х часов;
- в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 астрономических минут, в группах НП (начальной подготовки продолжительность часа может быть сокращена в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающегося (спортсмена).

Содержание тренировочного процесса определяется Тренерским советом Учреждения в соответствии с Программой, определяющей объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся (спортсменов). В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной тренировочной группе. Например: во время каникул и пребывания на тренировочных мероприятиях (сборах) нагрузка может быть увеличена с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися (спортсменами) с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

1) коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

2) преодоление слабости отдельных мышечных групп;

3) улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;

4) нормализация тонуса мышц;

5) улучшение мышечно-суставного чувства;

6) формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;

7) улучшение деятельности сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма;

8) развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;

9) развитие зрительно-моторной координации;

10) формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;

11) формирование различных опорных реакций рук и ног;

12) общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся (спортсменов).

Таблица 5

Максимальный состав групп и минимальный возраст определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)	Требования для зачисления на этап	Количество тренировочных часов в неделю мужчины и женщины
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Оценка	8
				II	8		6
				I	3		5

						техники плавания	
			Свыше года	III	8	Положительная динамика	9
				II	6		7
				I	2		6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6	I юношеский разряд, контрольные нормативы	10
				II	5		8
				I	2		8
			Второй и третий годы	III	5	Контрольные нормативы Положительная динамика результатов	12-14
				II	4		10-12
				I	2		10-12
			Четвертый и последующие годы	III	4	Контрольные нормативы Положительная динамика результатов	12-14
				II	3		10-12
				I	1		10-12
				I	1		14
			Свыше года	III	3		20
				II	2		17
				I	1		16

Особенностью подходов к комплектованию групп и определения режима работы с занимающимися (спортсменами – инвалидами) или с ограниченными возможностями здоровья является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения спортсмена и ограничение его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в спорте лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание) (функциональная классификация спортсменов).

В Федеральном стандарте установлены группы, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий плаванием (далее – функциональные группы).

Объединение в группы спортсменов в соответствии с функциональными классами:

1 группа	2 группа	3 группа
S1 - S4	**S5 - S7**	**S8 - S10**

2.4.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки 2 ступени занимающихся (спортсменов) видом спорта спорт лиц поражением ОДА (дисциплина - плавание), базовые требования спортивной подготовки 2 ступени.

Таблица 6

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

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты) <*>**
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 40 сек)
	Бег 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 40 сек)
	Бег 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,70 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость,	Маховые движения рук в положении лежа на спине

координация	(не менее 15 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 2 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
	Бег 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,20 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,30 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 200 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 7

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

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты) <*>**
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость,	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на

координация	спине (не менее 40 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,00 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,50 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 55 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,0 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)

При недостаточном количестве занимающихся (спортсменов) в Учреждении возможно объединение в одну группу занимающихся (спортсменов), имеющих разные по тяжести поражения и классы, при разнице в спортивном разряде не более двух.

Так же возможно объединение в одну группу спортсменов разных годов обучения, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов.

Вопросы объединения в группу занимающихся (спортсменов) решает Тренерский совет и утверждается приказом директора Учреждения.

Перевод занимающихся (спортсменов) на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, и не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В случае если занимающийся (спортсмен), прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть переведен (зачислен) на данный этап/период подготовки при условии медицинского допуска врачебно-физкультурного диспансера.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени

2.5.1. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку 2 ступени, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти (Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 23.07.2013).

2.5.2. Требования к занимающимся (спортсменам), в соответствии с Программой:

- инвалидность, подтверждающаяся наличием справки МСЭ;
- медицинские показания и рекомендации лечащего врача-специалиста, курирующего заболевание;
- допуск врача к тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание);
- зачисление в Уучреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения (форма 086-у) и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера (письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх);
- врачебный контроль состояния здоровья спортсменов не реже 1 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- разделение спортсменов на группы, в соответствии с функциональными возможностями, состоянием здоровья, с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

2.5.3. Психологические особенности инвалидов связанные с различными комплексами в отношении общения с другими людьми, строения собственного тела и, соответственно, своих физических возможностях, обладающие гиперчувствительностью и ранимостью к внешнему воздействию, физическая скованность, стресс можно считать главным препятствующим фактором в построении тренировочного процесса. То, что для обычного человека может быть незначительным и второстепенным, для инвалида может являться значительным и даже решающим фактором, обуславливающим его настроение, поведение и дальнейшие действия. Борьба с проявлениями стресса, преодоление психологических барьеров, страхов, является наиболее сложной и важной, из поставленных перед тренерским персоналом.

2.6.Функциональная спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов в виде спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

2.6.1. Основополагающие международные документы по классификации:

- «КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ КОДЕКС МЕЖДУНАРОДНОГО ПАРАЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА; МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ».

Задачей Классификационного кодекса является поддержка и координация развития классификационной системы, а также реализации точных, надежных и сфокусированных на спорте классификационных систем.

Классификация выполняет две основные функции:

- Определение пригодности занимающегося (спортсмена) для участия в спортивных соревнованиях.
- Группирование спортсменов для участия в спортивных соревнованиях.

2.6.2. Тестирование занимающегося (спортсмена) - это процесс, при котором занимающийся (спортсмен) обследуется в соответствии с классификационными

правилами международной федерации. Каждая международная федерация устанавливает критерии, определяющие, в каких случаях спортсмен может считаться годным к участию в спортивных соревнованиях в каждом виде спорта.

Критерии годности основываются на специфических задачах, требуемых для принятия участия в спортивных соревнованиях по конкретному виду спорта. Как следствие, спортсмен может соответствовать критериям годности в одном виде спорта, но не соответствовать им в другом виде спорта.

Годность спортсмена к участию в соревнованиях должна рассматриваться в соответствии с Кодексом и Международным стандартом оценки спортсмена.

Для того чтобы быть годным к участию в спортивных соревнованиях, спортсмен должен иметь поражение, приводящее к постоянному и могущему быть доказанным ограничению активности. Поражение должно ограничивать возможность спортсмена соревноваться на равных в спорте высших достижений со спортсменами без инвалидности.

Если спортсмен имеет ограничение активности, которое не является постоянным и/или не ограничивает возможность спортсмена соревноваться на равных в спорте высших достижений со спортсменами без инвалидности, то он должен считаться непригодным для участия в спортивных соревнованиях среди инвалидов.

Если спортсмен не соответствует критериям годности в определенном виде спорта, то он не допускается к участию в спортивных соревнованиях в этом виде спорта.

Непригодность является исключительно результатом применения правил годности спортсмена к участию в спортивных соревнованиях в соответствии со спортивными правилами МФ.

Спортивный класс - это категория, определяемая каждой МФ, к которой спортсмен причисляется в зависимости от ограничения его активности в результате поражения.

Спортсмены распределяются на спортивные классы на основе Классификационных правил каждой МФ.

Непригодность спортсмена для участия в соревнованиях должна рассматриваться как спортивный класс.

Статус спортивного класса устанавливается каждому спортсмену для того, чтобы определить требования классификации и возможности подачи протеста.

Указание статуса спортивного класса помогает в определении спортсменов, которые не были до этого проклассифицированы и должны пройти процедуру пересмотра своего спортивного класса, и не нуждаются в тестировании для участия в определенном спортивном соревновании.

Типы статуса спортивного класса:

Новый (N)

Статус спортивного класса «N» имеет спортсмен, который не проходил тестирование группой международных классификаторов и не имеет спортивного класса, утвержденного МФ.

Статус спортивного класса «N» получают также спортсмены, у которых спортивный класс определен национальной федерацией с целью заявки на участие в соревнованиях.

Спортсмены со статусом спортивного класса «N» должны пройти тестирование до того, как принять участие в международных соревнованиях.

Статус пересмотра (R)

Статус спортивного класса «R» получает спортсмен, который уже проходил тестирование международной группой классификаторов, но по причинам, установленным МФ, его спортивный класс требует пересмотра.

Спортсмен имеет действующий спортивный класс, но ему требуется пройти тестирование еще раз, в результате чего его спортивный класс может быть изменен до соревнования или во время соревнования.

К спортсменам со статусом спортивного класса «R» могут относиться следующие:

- спортсмены, которым для подтверждения спортивного класса необходимо дальнейшее наблюдение во время соревнований;

- спортсмены, у которых нарушения могут изменяться;

- спортсмены, у которых спортивный класс является объектом протеста в соответствии с требованиями «Первой явки» Международной федерации.

Спортсмены статуса спортивного класса «R» должны пройти тестирование прежде, чем принять участие в международных соревнованиях. Пловцы с этим статусом обязаны принять участие в процедуре переклассификации по первому требованию классификаторов. На международных соревнованиях страна спортсмена не может представлять протест на установленный для этого пловца класс, чтобы классифицировать его повторно.

Утвержденный (С)

Статус спортивного класса «С» получает спортсмен, уже прошедший тестирование международной группой классификаторов, которая определила, что спортивный класс спортсмена не подлежит изменению, не требуется проходить тестирование перед участием в международных мероприятиях, исключение составляет необходимость пересмотра, вызванная протестом, поданным при исключительных обстоятельствах.

Во время прохождения классификации спортсмены должны быть одеты соответствующим образом и иметь при себе инвентарь и приспособления, оговоренные в Классификационных правилах, включая:

- документы;
- вспомогательные средства;
- коляску для соревнований и/или повседневного пользования;
- протезы и ортопедические аппараты для соревнований и/или повседневного пользования;
- любое другое приспособление, которое они собираются использовать во время соревнования.

Член группы классификаторов может дополнительно запросить информацию о здоровье спортсмена до начала тестирования. Невыполнение этой просьбы считается отсутствием сотрудничества во время классификации.

Перед тем, как начать тестирование спортсмена, член группы классификаторов кратко знакомит спортсмена и его сопровождающего с процедурой прохождения классификации.

Спортсмен должен дать согласие на тестирование, подписав Классификационную форму согласия, выразив тем самым свое желание пройти классификацию и оказать полное сотрудничество во время классификационного процесса.

Процесс тестирования спортсмена

Оценка физических данных спортсмена может включать: обследование физического состояния, мышечного тонуса, координации, диапазона движений, выносливости, сенсорных или интеллектуальных возможностей (например: зрение, сила, равновесие).

Техническая оценка может включать оценку выполнения вне соревнований специфических задач и действий, являющихся частью вида спорта, которым занимается спортсмен.

Классификаторы могут ставить спортсмена в определенные условия с целью наблюдения за выполнением спортсменом имитационных спортивных соревновательных действий (например, выполнение специфических навыков, выполняемых на коляске/гребков в плавании).

Классификаторы должны быть уверены, что во время технической оценки спортсмен продемонстрировал свои возможности наилучшим образом, и могут попросить спортсмена проявить большие усилия, чтобы получить возможность оптимального наблюдения.

Оценка при наблюдении

Группа классификаторов может наблюдать за спортсменом, демонстрирующим

специфические навыки, являющиеся составной частью вида спорта, как во время тренировок и/или соревнования, так и при «Первом появлении» в соответствии с Классификационными правилами по виду спорта.

Группа классификаторов при классификации, во время соревнования может использовать фото и видео съемку.

Определение начального спортивного класса

Спортсмену определяется начальный спортивный класс и статус спортивного класса после того, как была завершена оценка физического состояния спортсмена и/или техническая оценка. Как только группа классификаторов придет к решению о спортивном классе спортсмена, член группы классификаторов должен поставить в известность спортсмена об этом решении.

В случае, если для определения спортивного класса спортсмена группе классификаторов требуется провести оценку спортсмена во время наблюдения, спортсмена информируют об этом своевременно.

Спортсмену должно быть представлено письменное уведомление о результате оценки во время классификации, предпочтительно в стандартной форме, разработанной МФ, включающей:

Определенный для спортсмена спортивный класс.

Приведенный в соответствие статус спортивного класса.

Возможности подачи протеста.

Протест

Протест является процедурой, в ходе которой представляется формальное возражение по поводу установленного спортсмену спортивного класса, и которое соответствующим образом рассматривается. Подача и рассмотрение протестов должны проводиться в соответствии с Международным стандартом по протестам и апелляциям.

Апелляция

Каждая МФ должна включить в свои Классификационные правила процесс подачи и рассмотрения апелляции по разрешению процессуальных вопросов относительно классификации. Процедуры апелляции должны проводиться в соответствии с Международным стандартом по протестам и апелляциям.

Неявка спортсмена на классификацию

Если спортсмен не является на классификационную оценку, то спортивный класс или статус спортивного класса ему не присваиваются, и он не допускается к участию в соревнованиях по данному виду спорта.

Неявка спортсмена на классификацию подразумевает:

- неявку на классификационную оценку в определенное время и место;
- неявку на классификацию с соответствующим инвентарем/одеждой и/или документацией;
- неявку на классификацию в сопровождении необходимого вспомогательного персонала.

Если спортсмен не оказывает сотрудничество в ходе классификации, то спортивный класс или статус спортивного класса ему не присваивается, и он не допускается к участию в соответствующем соревновании по соответствующему виду спорта.

Если спортсмен намеренно вводит классификаторов в заблуждение относительно своих навыков и/или возможностей, то спортивный класс или статус спортивного класса ему не присваивается, и он не допускается к участию в соревновании по этому виду спорта. Кроме того, международная федерация должна:

- не допускать спортсмена к следующей классификации по этому виду спорта как минимум два года с момента даты классификационной оценки, на которой спортсмен умышленно ввел в заблуждение классификаторов относительно своих навыков и/или возможностей;

- обозначить спортсмена как «IM» (намеренное введение в заблуждение) в Классификационном «мастер - листе»;

- не допускать спортсмена к дальнейшей классификации по любому другому виду спорта международной федерации как минимум два года с момента даты классификационной оценки, на которой спортсмен умышленно ввел в заблуждение классификаторов относительно своих навыков и/или возможностей;

- пловец, который повторно вводит в заблуждение классификаторов относительно своих навыков и/или возможностей, пожизненно исключается от участия в Паралимпийских играх, и по усмотрению МФ может быть подвергнут также другим санкциям.

Лица, которые советуют спортсменам намеренно вводить в заблуждение классификаторов относительно своих навыков и/или возможностей, должны подвергаться штрафным санкциям, не менее строгим, чем санкции в отношении спортсменов. В этих случаях необходимо докладывать о вспомогательном персонале соответствующим сторонам, что явится важным шагом в предотвращении преднамеренного введения в заблуждение со стороны спортсмена.

Пловец, который, по мнению группы классификаторов, не в состоянии или не желает участвовать в классификации, должен считаться не оказывающим сотрудничество во время процесса классификационной оценки.

Если старший классификатор удовлетворен разумным объяснением отсутствия сотрудничества спортсмена во время процесса классификации, спортсмену дается второй и последний шанс пройти классификацию.

Пловцу, который не оказывал сотрудничество во время процесса классификации и вследствие этого не получил класса, разрешается пройти классификацию в следующий раз не раньше, чем через три месяца (или более, по усмотрению международной федерации) с момента даты классификации, на которой этот спортсмен проявил отсутствие сотрудничества.

Статус классификации пловцов вносится в базу данных по спортивно-медицинской классификации и в индивидуальный классификационный лист спортсмена. Статус пловцов определяет старший классификатор соревнования.

Для пересмотра классификации пловцов необходимо письменное заявление, сопровождаемое медицинским свидетельством, объясняющим возможные изменения в состоянии здоровья, которые могут повлиять на класс пловца. Заявление должно быть отправлено в Комитет по плаванию МПК не позднее, чем за шесть месяцев до начала соответствующего спортивного соревнования.

Функциональная классификация спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями - это постоянный процесс, где все спортсмены находятся под регулярным наблюдением классификаторов с целью создания спортсменам условий последовательности, согласованности и честности. Функциональная классификация пловцов выполняет две основные функции:

- определение допуска спортсмена к участию в соревнованиях;

- в целях создания условий для справедливой конкуренции распределение спортсменов по функциональным классам для участия в соревнованиях.

Система функциональной классификации для пловцов-инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата, разработанная творческой группой под руководством Birgitta Blomquist, была представлена спортивной общественности в 1980-ых годах. Впервые эта система была опробована на Паралимпийских играх в Барселоне в 1992 году. В связи с постоянно продолжающимися исследованиями в этом направлении и выходом Классификационного кодекса Международного паралимпийского комитета (МПК), в Международную спортивно-медицинскую классификацию вносятся

соответствующие изменения. В 2011 году вышел новый документ, переработанный с учетом требований Классификационного кодекса МПК.

Система функциональной классификации базируется на оценке (в баллах или очках) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределении спортсменов по группам (по функциональным классам). Такое распределение по группам на основании классификации позволяет спортсменам-инвалидам соревноваться с пловцами, имеющими схожие функциональные возможности. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен с ампутацией конечностей или имеющий спинномозговую травму), могут соревноваться в одном функциональном классе на одной из дистанций спортивного плавания, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.

В плавании комбинируются поражения спортсменов, такие как потеря конечностей, церебральный паралич (координация и ограничения подвижности), травмы позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения (карлики).

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 – S10 - спортсмены с физическими поражениями.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.

Обозначение SB относится к классам в брассе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Цифры от 1 до 10 обозначают уровень поражения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), спортсменов с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями, от максимального (S1, SB1, SM1) до минимального (S10, SB9, SM10).

Процедура классификации спортсменов с поражением ОДА состоит из трех частей (этапов):

- исследования на суше (лабораторные);
- исследования на воде;
- наблюдения во время соревнования.

Пловец обязан принять участие во всех трех этапах и должен тесно сотрудничать с группой классификаторов, чтобы быть классифицированным. Если пловец поступает не должным образом в одном из этих этапов, бригада классификаторов может посчитать пловца «неподдающимся классификации», и отстранить от участия в соревнованиях.

2.7. Тестирование основных двигательных возможностей в процедуре функциональной классификации спортсмена (классы S1-S10, SB1- SB9, SM1- SM10)

I - оценка состояния мышечной системы;
II - оценка нарушения координационно-двигательных функций;
III - оценка подвижности суставов;
IV - измерение длины конечности, оставшейся после ампутации, или при дисмелии и аномалии в развитии конечностей;
V - измерение длины частей тела и определение нарушений пропорции тела.

За основу исчисления берутся 300 очков для здорового (трудоспособного) спортсмена в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем и 290 очков в плавании брассом. Эти очки (или баллы) распределяются следующим образом.

Таблица 8

Вольный стиль, баттерфляй и плавание на спине (очки)		Брасс (очки)
Руки	130	110
Ноги	100	120
Туловище	50	40
Старт	10	10
Поворот	10	10
ИТОГО:	300	290

Допуск к соревнованиям по плаванию среди спортсменов с нарушением ОДА, с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями осуществляется при недостатке двигательных возможностей спортсмена (в сравнении со здоровым пловцом), оценивающийся, по меньшей мере, 15 очками.

Таблица 9

Таблица очков для определения функциональных классов в плавании среди спортсменов-инвалидов

Функциональные классы	S и SM (очки)	SB (очки)
1	40-65	40-65
2	66-90	66-90
3	91-115	91-115
4	116-140	116-140
5	141-165	141-165
6	166-190	166-190
7	191-215	191-215
8	216-240	216-240
9	241-265	241-275
10	266-285	

Описание функциональных классов для пловцов, выступающих вольным стилем, баттерфляем, на спине (классы S)

КЛАСС S1 (40-65 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Отсутствие гребка ладонью вследствие потери нервно-мышечного контроля над кистью и пальцами.
Руки	Недостаточный нервно-мышечный контроль. Отсутствует контроль над непроизвольными движениями или минимальными движениями мелкой моторики. Имеют ограничения в движениях и отсутствие координации.
Туловище	Не имеют нервно-мышечного контроля над туловищем. Туловище очень

	нестабильно в воде.
Ноги	Тащатся, и отсутствует подвижность ног. Бедра не могут держаться на поверхности воды, ноги согнуты в коленях, полностью отсутствует работа мышц.
Другое	Пловцы этого класса обычно плывут только на спине. Для них невозможен свободный стиль, так как у них отсутствует нервно-мышечный контроль над двигательными функциями головы.
Старт, повороты	Старт с воды без толчка от бортика бассейна, при поворотах также отсутствует толчок от бортика бассейна. Для старта необходим помощник.

Медицинские критерии

1. Полная тетраплегия ниже С4/5 или такая же степень поражения полиомиелитом.
2. Очень сильная квадроплегия с плохим контролем над движениями головой и туловищем и очень ограниченное движение всех конечностей при гребке.

КЛАСС S2 (66-90 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Нет сгибания кистей и нервно-мышечного контроля над ними.
Руки	Недостаточный нервно-мышечный контроль. Слабый тонус мышц. Ограниченная амплитуда и сильное расстройство координации движений.
Туловище	Отсутствует нервно-мышечный контроль над туловищем. Очень низкая стабильность положения туловища в воде.
Ноги	Нет подвижности ног. Бедра низко опущены в воду и при плавании спортсмен тащит ноги.
Другое	Пловцы этого класса обычно плывут только на спине. Из-за неспособности координировать движения рук и головы, для них невозможен способ плавания «кроль на груди».
Старт, повороты	Старт с воды без толчка от бортика бассейна, при поворотах также отсутствует толчок от бортика бассейна.

Медицинские критерии

1. а) Полная тетраплегия ниже С6 или такая же степень поражения полиомиелитом;

   б) Полная тетраплегия ниже С7 с перекрещенным параличом или в одной руке.
2. Очень сильная квадроплегия с очень большим ограничением в цепочке последовательных движений верхних конечностей при гребке.
3. Сильное повреждение мышц с очень плохой функцией плеч сравнимо с полной тетраплегией ниже С6.

КЛАСС S3 (91-115 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Некоторая слабость удержания кистей в согнутом положении, отсутствие эффективного гребка. Ограничен нервно-мышечный контроль запястья.
Руки	В некоторых случаях ограничен эффективный гребок и отмечается нарушение функции мышц, расстройство координации движений.

Туловище	Почти не контролируется. В класс также включены спортсмены с множественными ампутациями конечностей, у которых может сохраняться контроль над туловищем
Ноги	Нет подвижности ног. При плавании спортсмен тащит ноги, пятки могут находиться на поверхности воды.
Другое	Возможно применение стиля «кроль на груди».
Старт, повороты	Старт с воды без толчка от стартового бортика бассейна, при поворотах отсутствует толчок ногами.

Медицинские критерии

1. а) Полная тетраплегия ниже С7 или такая же степень поражения полиомиелитом;

б) Полная тетраплегия ниже С6 или такая же степень поражения полиомиелитом;

2. а) Сильная спастическая квадроплегия с плохим контролем над туловищем и несимметрические движения в верхних конечностях при гребке;

б) Сильная квадроплегия со спастикой и атаксией, влекущая за собой плохой контроль над туловищем и головой, ограниченная координация при гребке во всех четырех конечностях;

в) Умеренная квадроплегия, плохой контроль над телом, атаксия со средним по силе толчком во всех четырех конечностях.

3. а) Амелия во всех четырех конечностях или ампутация на всех четырех конечностях с очень короткими культями;

б) Сильная атрофия мышц в верхних и нижних конечностях.

КЛАСС S4 (116-140 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Могут контролировать положением и двигательными функциями запястья, совершать гребок, полный нервно-мышечный контроль над пальцами.
Руки	Круговые движения руками могут быть неполными. Недостаток функции движения и координации мышц.
Туловище	Минимальный нервно-мышечный контроль. В класс включены спортсмены с множественными ампутациями конечностей, у которых сохраняется контроль над туловищем.
Ноги	Волочение опущенных ниже линии воды ног.
Другое	Включены некоторые лица с множественными ампутациями конечностей. Лучше удержание положения тела, чем в классе S-3 с более полным использованием рук.
Старт, повороты	Старт в воде без толчка или с очень ограниченным толчком. Могут стартовать из группировки со стартовой тумбочки, но со страховкой.

Медицинские критерии

1. а) Полная тетраплегия ниже С8 или такая же степень поражения полиомиелитом.

б) Неполная тетраплегия ниже С7 или такая же степень поражения полиомиелитом.

2. Выраженная диплегия с вовлечением туловища и хороший толчок в плечах и локтях.

3. а) Мышечные повреждения, сравнимые с полной тетраплегией ниже С8.

б) Сильная амелия трех конечностей.

КЛАСС S5 (141-165 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	При ДЦП нет полноценного гребка. В случае ампутации кисти могут отсутствовать.
Руки	Недостаточный нервно-мышечный контроль над циклическими движениями рук.
Туловище	Ограниченный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Бедра ниже поверхности воды, ноги формой буквы V. Ноги выполняют стабилизирующую функцию. Одна нога в состоянии выполнить ограниченный продвигающий удар.
Другое	Включают карликов с дополнительными физическими поражениями.
Старт, повороты	Большинство стартует в воде без толчка ногами от бортика. При старте и поворотах возможно отталкивание одной рукой. Старт возможен из сидячего положения на бортике бассейна.

Медицинские критерии

1. а) Полная параплегия ниже Т1 – Т8 или такая же степень поражения полиомиелитом.

б) Неполная тетраплегия ниже С8 с удовлетворительной нервно-мышечной функцией туловища или такая же степень поражения полиомиелитом.

2. а) Сильная диплегия с хорошим контролем над телом, хорошие гребки плечами и предплечьем.

б) Сильная гемиплегия.

в) Умеренный атетоз, атаксия и спастика или от сильной до небольшой атаксии.

3. а) Мускульно-скелетное повреждение, сравнимое с неполной тетраплегией ниже С8.

б) Карлики: не выше 130 см для женщин и 137 см для мужчин с дополнительными поражениями, которые являются причиной проблем с гребком.

в) Несильна аномалия в развитии трех конечностей;

г) Артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности, который мешает нормальной продвигающей работе.

КЛАСС S6 (166-190 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Обычно могут совершать более-менее нормальный гребок, за исключением пловцов с отсутствием или ампутацией части верхней конечности.
Руки	Обычно могут удовлетворительно выполнять круговые движения руками,

	делая эффективный гребок, за исключением пловцов с отсутствием или ампутацией части верхних конечностей. Пловцы с короткими руками или с полной их ампутацией.
Туловище	Потеря функций нижней части туловища, но верхняя часть может функционировать. В случае ДЦП достаточно хороший нервно-мышечный контроль над положением туловища.
Ноги	Ноги немного опущены в воду и могут выполнять незначительные ударные движения, но не имеют такой точной формы V, которая обычно имеют пловцы класса S-5. Некоторые движения согласованы с работой туловища. Пловцы с ампутацией или не имеющие верхних конечностей могут совершать эффективные удары и обеспечивать стабильность с помощью ног.
Другое	В класс входят карлики, и пловцы с двухсторонней ампутацией выше локтя, так и некоторые с отсутствием частей конечностей.
Старт, повороты	Некоторые стартуют из воды, тем временем как другие с бортика. Возможно минимальное отталкивание. Возможно сидячее ныряние. Пловцы с двойной ампутацией рук, ДЦП и некоторые отсутствием частей конечностей могут выполнять приемлемый для них толчок.

Медицинские критерии

1. Полная параплегия T9-L1 без функции ног, подходящих для плавания или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Сильная диплегия с хорошим контролем над туловищем и хорошим гребком в плечах и локтях;

б) Несильная гемиплегия.

в) Умеренный атетоз и/или атаксия.

3. а) Ампутация выше локтей и выше колен на одной и той же стороне.

б) Двойная ампутация выше локтя с культями не более 1/4 длины плеча.

4. а) Врожденные ампутации трех конечностей.

б) Гипофизарные карлики не выше 130 см – женщины и 137 см - мужчины.

в) Аномальное развитие с укороченными руками (2/3 от нормальных) и ампутация выше колен.

г) Ампутация выше колена плюс сильное функциональное ограничение в плече на той же стороне.

КЛАСС S7 (191-215 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Обычно имеют нормальный нервно-мышечный контроль кистей. Исключение – пловцы с ампутацией части верхних и нижних конечностей.
Руки	Обычно хорошие руки с полным нервно-мышечным контролем и эффективной гребковой фазой.
Туловище	Минимальная потеря контроля.
Ноги	Бедра на уровне воды, ноги могут быть разведены. Ноги не шатаются при отдельных движениях. Пловцы с ДЦП могут делать полный толчок.
Старт, повороты	Возможен старт с тумбы только с ограниченной энергией ног. Применим сидячий старт. При поворотах либо без толчка, либо с ограниченным толчком. Исключение – пловцы с ампутацией верхних конечностей.

Медицинские критерии

1. Параплегия L2-L3 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Умеренная диплегия с минимальным вовлечением туловища и верхней части тела;

б) Незначительная гемиплегия.

3. а) Двухсторонняя ампутация ниже локтя.

б) Двухсторонняя ампутация выше колена, короче чем 1/2.

в) Ампутация выше локтя и выше колена на противоположных сторонах.

4. Одна парализованная верхняя конечность и сильное ограничение функции ноги на противоположной стороне.

КЛАСС S8 (216-240 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Гребковая фаза контролируется. Исключение – спортсмены с ампутацией рук.
Руки	Могут поддерживать контролируемый цикл движений рук. Исключение составляют пловцы с ДЦП и с ампутациями конечностей.
Туловище	Может иметь только минимальные поражения, влияющие на работу туловища.
Ноги	Бедра на уровне воды, ноги могут держаться вместе, минимальное использование ног для равновесия, но не для толчка.
Другое	Также включены пловцы с ампутацией двух ног выше колена и ниже колена.
Старт, повороты	Могут стартовать с бортика в позиции стоя. Имеют трудности в поддержании баланса на тумбочке. Повороты могут быть выполнены с полным толчком. Исключение составляют спортсмены с ампутацией рук, которые могут выполнять сильный толчок.

Медицинские критерии

1. Параплегия L4-L5 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Незначительная диплегия с минимальным вовлечением туловища.

б) Незначительная гемиплегия.

в) Минимальная спастика в четырех конечностях.

3. а) Ампутация двух ног выше колен, культи длиннее чем 1/2.

б) Ампутация двух ног ниже колен, не длиннее чем 1/3.

в) Ампутация одной ноги выше колена или сравнимое функциональное полное повреждение плечевого сплетения.

г) Ампутация двух рук на уровне лучезапястного сустава.

4. Сильное ограничение подвижности в нижних суставах.

КЛАСС S9 (241-265 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Могут совершать полный гребок.
Руки	Полностью контролируют весь цикл работы руки с полным гребком.
Туловище	Полный контроль.
Ноги	Пловцы с ампутацией одной ноги выше колена и двух ног ниже колена.
Другое	Для пловцов с ДЦП имеются незначительные проблемы с координацией всех или отдельных затронутых конечностей.
Старт, повороты	Возможен старт с тумбочки с хорошим толчком.

Медицинские критерии

1. а) Параплегия с минимальным вовлечением в конечностях.

б) Поражение полиомиелитом одной ноги до полного отсутствии двигательной функции.

2. Незначительные общие проблемы с координацией движений или моноплегия.

3. а) Ампутация одной ноги выше колена.

б) Ампутация обеих ног ниже колена, культи длиннее, чем 1/3.

в) Ампутация одной руки ниже локтя.

4. Частичное ограничение подвижности в нижних конечностях, одна сторона тела поражена больше.

КЛАСС S10 (265-285 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Часть кисти может отсутствовать. Возможен хороший гребок.
Руки	Полный контроль над руками, но может быть небольшое понижение мышечного тонуса или координации одной руки для пловцов с ДЦП.
Туловище	Полный контроль.
Ноги	Должны поддерживать сильный толчок. Минимальное ограничение движений, по крайней мере, одного бедра.
Другое	Минимальная травма.
Старт, повороты	Эффективный толчок с тумбочки и активные повороты.

Медицинские критерии

1. Полиомиелит или каудолиз синдром S1/2, минимально воздействующие на нижние конечности.

2. Минимальная спастика и/или атаксия в специфических тестах.

а) Парез (полупаралич) на одной ноге.

б) Сильное ограничение подвижности одного бедра.

а) односторонняя ампутация ниже колена.

б) ампутация обеих стоп.

в) ампутация кистей, потеря половины кисти.

Описание функциональных классов для пловцов, выступающих в брассе (классы SB)

КЛАСС SB1 (40-65 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Отсутствие гребка ладонью вследствие потери нервно-мышечного контроля над кистью и пальцами.
Руки	Минимальный гребок в связи с нарушением нервно-мышечного контроля.
Туловище	Имеют плохой контроль тела. В случае множественных ампутаций и некоторого аномального развития, нервно-мышечный контроль над туловищем присутствует.
Ноги	Тащатся, и отсутствует подвижность ног. Бедра не могут держаться на поверхности воды, ноги согнуты в коленях, полностью отсутствует работа мышц.
Другое	В этот класс могут подойти пловцы с аномальным развитием всех четырех конечностей.

Старт, повороты	Старт с воды без толчка от стенки бортика бассейна, при поворотах также отсутствует толчок от бортика бассейна. Для старта может быть необходим помощник.

Медицинские критерии

1. а) Полная тетраплегия ниже С6 или такая же степень поражения полиомиелитом;

б) Поражение нижней затылочной области с дополнительными травмами; только одна функционирующая рука.

2. Выраженная спастическая квадроплегия с плохим контролем над туловищем и очень ограничена цепочка движений в верхних и нижних конечностях при гребке.

а) Сильное скелетно-мускульное повреждение с очень плохой функцией плеч, сравнимое с тетраплегией ниже С6;

б) Выраженное аномальное развитие всех конечностей или ампутация всех четырех конечностей с очень короткими культями.

КЛАСС SB2 (66-90 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Могут держать запястья согнутыми, но не могут эффективно совершать гребки ими.
Руки	Ограниченный гребок в связи с нарушенной нервно-мышечной мышечной системой.
Туловище	Плохой нервно-мышечный контроль над туловищем. В случае аномального развития контроль может отсутствовать.
Ноги	Сильная дрожь в ногах, опущенных низко в воду.
Другое	Пловцы с сильно выраженными аномалиями, по крайней мере, трех конечностей подходят к этому классу.
Старт, повороты	Старт с воды без толчка от бортика бассейна, при поворотах также отсутствует толчок от бортика бассейна. Для старта может быть необходим помощник.

Медицинские критерии

1. Полная тетраплегия ниже С7 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. Сильно выраженная диплегия с плохим контролем над туловищем и хороший гребком плечами и предплечьем.

3. а) Скелетно-мускульное повреждение, сравнимое с тетраплегией ниже С7;

б) Сильное аномальное развитие по крайней мере трех конечностей.

КЛАСС SB3 (91-115 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Нормальная способность поддерживать гребок, исключение составляют с аномальным развитием конечностей.
Руки	Способность удовлетворительно выполнять гребок.
Туловище	Отсутствует нервно-мышечный контроль над туловищем. Очень низкая стабильность положения туловища в воде.
Ноги	Имеют дрожь в ногах, но ноги на поверхности воды.
Другое	Пловцы с выраженным аномальным развитием и многочисленными ампутациями всех конечностей, могут выполнить полный толчок.
Старт, повороты	Старт с воды без толчка. Некоторые пловцы с аномальным развитием конечностей могут выполнять толчок от бортика при старте и поворотах.

Медицинские критерии

1. а) Полная тетраплегия ниже С8, хорошее разгибание пальцев или сравнимая степень поражения полиомиелитом;

б) Полная параплегия Th1-Th5 или сравнимая степень поражения полиомиелитом;

в) Неполная тетраплегия ниже С7 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Пловцы с сильной или умеренной диплегией с хорошим контролем над туловищем и хорошим гребком плечами и предплечьем;

б) Сильная гемиплегия;

3. а) Сильное скелетно-мускульное повреждение, сравнимое с тетраплегией ниже С8;

б) Аномальное развитие трех конечностей.

КЛАСС SB4 (116-140 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Нормальная способность поддерживать гребок. Исключение составляют пловцы с ампутацией или аномальным развитием верхних конечностей.
Руки	Обычно могут выполнять удовлетворительный гребок.
Туловище	Имеют некоторую стабильность тела. Потеря двигательных функций нижней части туловища.
Ноги	Дрожь в ногах, но ноги на поверхности воды
Другое	Аномальное развитие двух конечностей с эффективным гребком двумя другими конечностями.
Старт, повороты	Обычно из воды без толчка. Некоторые пловцы с ДЦП и с отсутствием конечностей и с ампутацией конечностей могут нырять с минимальным отталкиванием от бортика.

Медицинские критерии

1. а) Полная параплегия Th6-Th10 или сравнимая степень поражения полиомиелитом;

б) Неполная тетраплегия ниже С8 с хорошим контролем над туловищем или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Неполная диплегия со спастикой туловища и верхних конечностей от слабого до умеренного уровня, от сильной до умеренной спастикой нижних конечностей с минимальным гребком;

б) Сильный атетоз;

в) От сильной до умеренной гемиплегия.

3. а) Скелетно-мускульное повреждение, сравнимое с параплегией ниже Th10;

б) Аномальное развитие трех конечностей.

КЛАСС SB5 (141-165 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Нормально поддерживают толчок.
Руки	Нормальный эффективный толчок.
Туловище	Потеря нижней функции, но верхняя присутствует.
Ноги	Нет толчка.
Старт, повороты	Старт с воды без толчка, некоторые в сидячей позиции с бортика. Пловцы с ампутацией или отсутствием конечностей, ДЦП могут делать минимальный толчок. Некоторые пловцы стартуют со стартовой тумбочки или, стоя, рядом с ней.

Медицинские критерии

1. а) Полная параплегия Th11-L1 или сравнимая степень поражения полиомиелитом;

б) Неполная параплегия ниже Th6-T10 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Небольшая диплегия с сильной спастикой ног, с вовлечением в этот процесс туловища и верхних конечностей;

б) От сильного до небольшого атетоз;
в) Небольшая гемиплегия.

3. Двухсторонняя ампутация выше колен, культи короче, чем 1/2.

4. а) Аномальное развитие всех конечностей, конечности поражены в разной степени;
б) Карлики ростом до 130 см – женщины и 137 см – мужчины.

КЛАСС SB6 (166-190 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Нормально поддерживают гребок.
Руки	Нормальный эффективный гребок.
Туловище	Минимальная потеря нервно-мышечного контроля.
Ноги	Способны к минимальному толчку. Ноги могут также не совершать толчка, находясь на уровне воды.
Старт, повороты	Обычно с воды со средним отталкиванием от бортика. Возможен старт с тумбочки, сидя на ней. Пловцы с ДЦП могут стартовать с тумбочки стоя.

Медицинские критерии

1. Параплегия L2-L3 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Диплегия с легкой спастикой в руках и туловище, немного затрагивающая ноги;
б) От небольшой до легкой гемиплегии;
в) Небольшой атетоз.

3. Ампутация двух ног выше колена, культи длиннее, чем 1/2.

4. а) Аномальное развитие конечностей с укороченными руками и одной короткой ногой, сравнимое с ампутацией выше колен.
б) Аномальное развитие конечностей с укороченными руками и дополнительное нарушение функции ног.

КЛАСС SB7 (191-215 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Гребковая фаза контролируется.
Руки	Могут поддерживать правильный гребок, за исключением пловцов с ампутацией конечностей и некоторых больных ДЦП.
Туловище	Минимальная потеря нервно-мышечного контроля.
Ноги	Толчковая фаза контролируется
Старт, повороты	Некоторые пловцы могут стартовать стоя со стартовой тумбочки. Повороты обычно со средним отталкиванием. Исключение – пловцы с ампутацией верхних конечностей, которые могут выполнять полный толчок.

Медицинские критерии

1. Параплегия L4 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.

2. а) Легкая диплегия, затрагивающие ноги, с хорошим нервно-мышечным контролем над туловищем и руками;
б) Легкая гемиплегия;
в) Атетоз от небольшой до легкой степени, с хорошим контролем над туловищем.

3. а) Ампутация двух ног выше колен;
б) Ампутация двух ног ниже колена, культи короче, чем 1/2.
в) Ампутация выше локтя и ампутация выше колена на противоположной стороне.

4. а) Остеогенез несовершенный с минимальным до умеренного нарушением функции рук и умеренным нарушением функции ног;
б) Ампутация одной руки выше локтя с сильным ограничением подвижности противоположной ноги.

КЛАСС SB8 (216-240 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Могут совершать полный гребок. Исключение для некоторых пловцов с ампутацией рук.
Руки	Полный контроль с полным толчком, Исключение – пловцы с ампутацией рук.
Туловище	Полный контроль. Исключение – некоторые пловцы с ДЦП.
Ноги	По крайней мере, одна нога выполняет эффективный толчок. Исключение – некоторые пловцы с ДЦП.
Старт, повороты	Могут выполнять старт с тумбочки, эффективные повороты.

Медицинские критерии

1. а) Параплегия L5;
   б) Поражение полиомиелитом одной ноги.
2. а) Минимальная гемиплегия;
   б) Легкий атетоз;
   в) Умеренная спастика одной конечности.
3. а) Ампутация двух рук ниже локтя.
   б) Ампутация одной руки выше локтя или функциональная потеря при полном повреждении плечевого сплетения.
   в) Ампутация одной ноги ниже колена, культи длиннее, чем 1/2;
   г) Ампутация одной ноги выше колена.

КЛАСС SB9 (241-275 очков)

Функциональные критерии	
Кисти	Совершают полный гребок. Исключение составляют пловцы с ампутацией верхних конечностей.
Руки	Полный нервно-мышечный контроль с полным гребком.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над телом.
Ноги	Обычно выполняют полный толчок.
Старт, повороты	Эффективный старт с тумбочки, эффективные повороты.

Медицинские критерии

1. Полиомиелит, минимально влияющий на одну нижнюю конечность
2. Незначительное проявление спастики и/или атаксии в определенных тестах.
3. а) Ампутация одной ноги ниже колена, культя больше, чем 3/4;
   б) Ампутация одной руки ниже локтя, культя больше, чем 1/2.
4. а) Ограничения в тазобедренном суставе, связанные с нарушением функции ноги.
   б) Анкилоз обеих лодыжек, минимальная слабость ног.

Таблица 10

2.8. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
I функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12
Количество тренировок	3	4	5	6 - 7

в неделю				
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364
II функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416
III функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468
I функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364

II функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416
III функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468

***** Планирование тренировочных занятий по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Таблица 11

2.9. Перечень тренировочных сборов

N п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки 2 ступени (количество дней)**		**Оптимальное число участников сбора**
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Этап начальной подготовки**	
1. Специальные тренировочные сборы				
1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*Определяется организацией по мере необходимости и возможности
1.2	Тренировочные сборы в	До 21 дня подряд и	-	*Определяется

	каникулярный период	не более одного сборов в год		организацией по мере необходимости и возможности

*Планирование тренировочных сборов по объему и интенсивности разной направленности осуществляются в соответствии функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Таблица 12

2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание - I функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	4
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Фен	штук	1
8	Настенный секундомер	штук	1
9	Весы	штук	1
10	Секундомеры ручные судейские	штук	10
11	Электромегафон	комплект	1
Плавание - II функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	8
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Ласты	комплект	8
8	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			

1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	3
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Штанга спортивная	комплект	1
9	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	2
10	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Электромегафон	комплект	1
Плавание - III функциональная группа мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	6
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10
15	Электромегафон	комплект	1

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой передаваемой в индивидуальное пользование

N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**			
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
				количество	**срок эксплуатации (лет)**	**количество**	**срок эксплуатации (лет)**

1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	-	-
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	*Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4	*Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5	*Очки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6	*Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
7	*Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9	*Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

* определяется организацией (по мере необходимости)

2.11. Требования к количественному и качественному составу занимающихся (спортсменов) групп спортивной подготовки 2 ступени

Таблица14

Комплектование групп для занятий спортом лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Периоды спортивной подготовки**	**Функциональные группы**	**Наполняемость групп (человек)**
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный	Без	9	До года	III	6

этап (этап спортивной специализации)	ограничений			II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

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.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (- 4 месяца). У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

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**.**

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Задачей ***соревновательного периода*** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния пловца, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. 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**.**

Переходный период.

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.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезо циклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: **втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.**

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезо цикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

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

Основной задачей ***втягивающих мезо циклов*** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения обще подготовительных 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, 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 невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезо цикла в определённом объёме 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 мезо циклов.

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.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков спортивного плавания, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (до 2-х лет) 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 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.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к обеспечению безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При организации тренировочной работы по подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в плавании необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям по обеспечению беспрепятственного доступа инвалидов. Такие факторы как: закрытость помещения, наличие душа, раздевалки, оборудованного спуска в воду, комфортной температуры воздуха и воды, известная глубина, прозрачность воды, возможность держаться за бортик бассейна или дорожку, положительно влияют на психологическое состояние занимающихся, особенно на первых занятиях.

Бассейны для тренировочных занятий инвалидов должны проектироваться с соблюдением требований к конструктивным и планировочным решениям, а также к размещению оборудования, цветовому решению, акустике и освещению в соответствии с СНиП 35-01, СП 35-101 и СП 35-103.

Параметры и оборудование ванн бассейнов необходимо подбирать в зависимости от специфических особенностей нарушений здоровья у следующих основных групп инвалидов:

1) инвалиды с поражением опорно- двигательного аппарата — ПОДА, нуждающиеся в креслах-колясках;

2) инвалиды с ПОДА, не нуждающиеся в креслах-колясках;

3) ДЦП

Залы ванн бассейнов, доступных для инвалидов, как правило, должны быть увеличенными по сравнению со стандартными размерами за счет увеличения ширины обходных дорожек и за счет зон для размещения дополнительного вспомогательного оборудования.

Край ванны бассейна по всему периметру должен выделяться полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к обходной дорожке.

Для безопасного спуска в воду инвалидов, чья подвижность целиком зависит от ортопедических устройств, следует предусмотреть установку специальных подъемников.

Подъемники для спуска инвалидов из кресла-коляски в воду могут устанавливаться на обходной дорожке, крепиться к потолку или стене.

Средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования в помещениях для ОФП, складывается из площади, занимаемой тренажером или снарядом, размеров зон безопасности и площади для подходов. Два первых показателя являются стандартными. Третий показатель (площади для подходов к оборудованию) зависит от размеров проходов, которые увеличиваются для незрячих и «колясочников», в соответствии с характером их передвижений и необходимостью организации места, где происходит пересадка инвалида для последующих занятий. Таким образом, средняя площадь,

приходящаяся на каждую единицу оборудования, составляет: для здоровых людей и глухих — 4 м^2, для инвалидов по зрению и «колясочников» — не менее 6 м.^{2}

Купальный костюм должны быть правильно подобранны, т.к. это имеет немаловажное значение для создания положительной психологической обстановки. Некоторым обучаемым необходимы индивидуально сшитые купальные костюмы. Наличие комфортной и нескользкой обуви, удобных шапочек для плавания является обязательным элементом для проведения занятий в бассейне. Возникающий дискомфорт от неуверенной походки в неподходящей обуви и тугой или слетающей в воде шапочке, может отрицательно сказаться на психологическом настрое спортсмена.

Основные особенности работы со спортсменами-инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья:

1) Тренер должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний спортсменов, быть коммуникабельными и психологически уравновешенными.
2) Необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
3) Основная задача занятий – оздоровительная;
4) Спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде;
5) Долгосрочность показания спортивных результатов**.**

Для лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта плавание лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья. При выполнении упражнений в воде включаются в работу все звенья опорно-двигательного аппарата. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность суставов, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. Занятия в воде являются также хорошим способом развития навыков передвижения для людей, чья мышечная сила и подвижность суставов ограничена, так как сопротивление воды служит им в качестве опоры для движений рук и ног, от усилий которых их тело приобретает поступательное движение. Кроме того, при пребывании в воде отсутствуют значительные статические усилия, что позволяет развивать у детей плавность движений и способность хорошо расслаблять мышцы тела, поэтому, при выполнении упражнений в воде у человека с ДЦП по механизму временных связей образуются новые координации движений, соответствующие изменившимся условиям передвижениям. Главная проблема технической подготовки в инвалидном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения плавательных действий с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники.

К сожалению, творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

!Упражнения подбираются и адаптируются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

Занимающиеся (спортсмены-инвалиды) нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде. В группах начальной подготовки организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год занятий) до 45 минут (третий год занятий). Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий *с детьми, имеющими*

детский церебральный паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма; - развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Структура занятия в бассейне строится по классической схеме с применением приемов гидрореабилитации. Содержание подготовительной части – специальные упражнения лечебной гимнастики (ЛГ) в воде, которые выполняются у опоры и при помощи специальных вспомогательных плавательных средств. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагается комфортная амплитуда движений. В основной части занятия применяется дозированное плавание различными способами. Имитационные и подводящие упражнения выполняются непосредственно с опорой о поручни бассейна и при использовании специальных плавательных средств. Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него. Регулирование нагрузки при дозированном плавании осуществляется при помощи равномерного и повторного методов. На начальных этапах не определяется дистанция и скорость плавания. В дальнейшем по мере совершенствования физических возможностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль реакции организма осуществляется перед выполнением двигательного задания и после него путем измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений. В основной части также могут использоваться элементы подвижных игр с мячом, что позволяет повысить эмоциональный тонус занимающихся.

В заключительной части применяются упражнения на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание инвалидов осуществляется в основном за счет движений рук, тем самым вызывая закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения выполняются с опорой о поручни бортика бассейна, при использовании специальных плавательных средств и в положении лежа на спине. В случае если инвалиды могут свободно держаться на воде, мышечная релаксация выполняется в безопорном горизонтальном положении или путем легких балансирующих движений конечностями небольшой амплитуды.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 7лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей

деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11 -13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц . В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной возможностями занимающихся.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Формирование групп занимающихся и правильный подбор - является немаловажным положительным фактором тренировочного процесса. При работе группы с однотипным характером дисфункции организма индивидуальные тормозящие факторы одного участника на определённых этапах становятся общей проблемой, снижают эффективность тренировочного процесса. При работе смешанной группы частные проблемы не вызывают зацикленности всего коллектива и позволяют нивелировать сложности, связанные с индивидуальными дисфункциями. В зависимости от состава группы варьируется количество помощников или сопровождающих. Для них необходимым является: умение плавать, умение оказывать первую медицинскую помощь, знать необходимые медицинские особенности участников данной группы.

Требования по обеспечению безопасности перед началом занятий

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой (инструкция №3 см. приложение).

На первом занятии занимающиеся (спортсмены) проходят инструктаж по обеспечение безопасности во время тренировочного процесса под личную подпись или подпись законного представителя. Присутствие помощников и сопровождающих необходимо для первого знакомства, создания доверительного отношения к персоналу и занятию в целом.

Тренер обязан:

- перед началом и в конце тренировочного занятия построить группу и провести перекличку с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся (спортсменов) в группе сверх установленной нормы;
- сообщать руководству Учреждения о происшествиях различного рода, травмах и несчастных случаях.
- тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
- тренер является в бассейн к началу прохождения занимающихся через контроль, при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход занимающихся (спортсменов) из ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся (спортсменов) из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
- во время тренировочного занятия тренер несет ответственность за порядок, жизнь и здоровье занимающихся (спортсменов);
- присутствие занимающихся (спортсменов) в ванне бассейна без тренера не разрешается;
- группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности;
- при обучении нырянию, разрешается нырять не более чем одному занимающемуся при тщательном контроле тренера за занимающимся до выхода его из воды;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающимся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно следить за самочувствием всех занимающихся пловцов, находящихся в воде, при первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды;
- нельзя разрешать занимающимся (спортсменам) толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Для устранения факторов способных вызвать стресс при входе в воду (таких, как падение на бортике, при снятии обуви или падение в воду с лесенки), следует уделить особое внимание страховке. Например: тренер находится на бортике бассейна возле лесенки, и, поддерживая, помогает спуститься, а помощник или сопровождающий находится в воде (предварительно продемонстрировав правильный спуск), "принимает" занимающегося и помогает ему зафиксироваться в безопасном, с точки зрения устойчивости, месте. Рекомендуемая глубина бассейна для групп НП не более 1,2 м. Покрытие бассейна облицовочными керамическими плитками, исключающими скольжение. Спуск в воду осуществляется по стационарным лестницам с перилами, шириной 1 м. или с использованием специальных электромеханических подъемников.

После спуска в воду следует удобно разместить группу. Тренеру должно быть хорошо видно каждого члена группы. Инвалиды, не имеющие возможности надёжно зафиксироваться, должны быть под пристальным контролем тренера и, при необходимости, в тактильном контакте с ним. Необходимо оценить психологический настрой каждого занимающегося в группе. Возможно некоторым спортсменам-инвалидам, придётся уделить больше времени и внимания тренера для восстановления спокойного психоэмоционального состояния. При этом другие члены группы не должны быть оставлены без внимания. В этой ситуации необходимо активное участие помощников

или сопровождающих. Недосмотр за спортсменами в данной ситуации может свести на нет весь тренировочный процесс, вызвать стресс, травму, оказать серьёзное негативное воздействие на группу в целом.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным графиком работы тренера (расписанием тренировочных занятий). Лица, участвующие в тренировочном процессе, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом Учреждения;
- выполнять требования Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени;
- выполнять требования инструкций по обеспечению безопасности, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, утвержденные локальными актами Учреждения.

В целях качественной подготовки занимающихся (спортсменов) и повышения их спортивного мастерства, Учреждением могут организовываться и проводиться тренировочные мероприятия (сборы), что является составной частью спортивной подготовки 2 ступени. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом тренировочных мероприятий, с учетом состояния здоровья занимающихся (спортсменов) на данный период. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом Учреждения;
- выполнять требования Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени;
- выполнять требования инструкций по охране труда и обеспечению безопасности жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами Учреждения;
- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением Тренерского совета по представлению старшего тренера;
- лица, ответственные за организацию тренировочного мероприятия представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;
- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения тренировочного мероприятия;
- выполнение в полном объеме плана тренировочного мероприятия;
- мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по обеспечению безопасности жизни и здоровья занимающихся (спортсменов), утвержденными локальными актами Учреждения;
- рациональным расходованием выделенных средств.

Обеспечение безопасности участников соревнований в бассейне

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации, по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке. Проведение спортивных соревнований вне объекта спорта осуществляется в соответствии

с нормативными правовыми актами по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, действующими на территории Российской Федерации, и в соответствии с правилами проведения спортивного мероприятия.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных средств муниципальных образований, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613Н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий". Каждый участник соревнований должен пройти медицинский осмотр и иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям. Требования настоящего раздела Положения конкретизируются в регламентах конкретных спортивных соревнований.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Лицо, проходящее спортивную подготовку 2 ступени, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в Программе календарным планом спортивных мероприятий, Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствия возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта плавание лиц с ПОДА;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождения предварительного соревновательного отбора;
- наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- выполнения требований Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку и ее осуществляющим;
- выполнения требований инструкций по охране труда и обеспечению безопасности жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами Учреждения;
- сотрудники, назначенные ответственными за направление занимающихся (спортсменов) на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения;
- проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда и обеспечению безопасности, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами Учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.
- персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением Тренерского совета по представлению старшего тренера;

Лица, ответственные за организацию и направление на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- преимущественное развитие отдельных физических качеств спортсменов 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.

Главным условием планомерной подготовки занимающихся (спортсменов) является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Разносторонняя подготовка может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе занимающихся (спортсменов) обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов;
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа.

С целью исключения форсирования спортивной подготовки и недопустимого физического и психологического напряжения для занимающихся (спортсменов) устанавливаются ограничения по количеству стартов, участию в спортивных соревновательных дисциплинах в течение одного соревновательного дня, по длине проплываемой соревновательной дистанции. Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Таблица 15

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До года**	**Свыше года**
I функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12

Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364
II функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416
III функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468
I функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364

II функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416
III функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468

*Планирование тренировочного процесса по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку 2 ступени, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности занимающихся (спортсменов);
- условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

На основе характеристики занимающегося (спортсмена), цели и задач многолетней спортивной подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам/периодам;
- планируются основные средства спортивной тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки 2 ступени существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося (спортсмена) на следующий этап подготовки.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена, в зависимости от способностей, возраста спортсмена, индивидуальных особенностей и состояния здоровья, прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает всю восходящую стадию возрастной периодизации, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, а также соматотип.

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Многолетний процесс спортивной подготовки 2 ступени ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга, прежде всего особенностями основного заболевания, периодами развития и возрастными рамками максимальных приростов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Таблица 16

<u>Примерные</u> благоприятные периоды развития двигательных навыков

(*без учета функциональных особенностей и индивидуальных особенностей состояния здоровья спортсменов)

Морфофункцио-нальные показатели, физические качества	**Возраст (лет)**										
	7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационн ые способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:
1 - незначительное влияние
2 - среднее влияние
3 - значительное влияние

Необходимо учитывать возрастные и функциональные особенности занимающихся (спортсменов) с поражением ОДА, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

Ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребенка аномального развития в большинстве случаев отстает от паспортного. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно и неодновременно: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Этот процесс является закономерным для всех детей, отличие состоит в том, что у ребенка с отклонениями в развитии периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают в среднем на 2—3 года позднее (Горская И. Ю., Синельникова Т. В., 1999). Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальны и сенситивные периоды, их важно не пропустить и максимально использовать для развития и личностного роста, особенно при планировании программ рассчитанных на несколько лет. Для выявления потенциальных возможностей ребенка и оперативной коррекции необходимо учитывать «зону актуального развития» и «зону ближайшего развития» (Выготский Л. С, 1984). Первая отражает реальные возможности ребенка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью тренера. Л. С. Выготский предлагает ориентироваться в процессе обучения на «зону ближайшего развития» как зону потенциальных возможностей ребенка.

Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки, то спортсменам с отклонением в развитии или состояния здоровья требуется гораздо больше времени.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Медицинская деятельность в Учреждении при реализации Программы спортивной

подготовки 2 ступени ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке (Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности») городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО) (Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428).

Медицинским персоналом Учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;
- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя (Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»).

Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Врачебный контроль в спорте проводится для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования занимающихся (спортсменов).

Обследования проводятся 1 – 2 раза в год спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» оказание медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий включает: допуск к занятиям спортом и спортивным соревнованиям, проведение углубленных медицинских обследований (далее - УМО) занимающихся (спортсменов), проведение текущего медицинского наблюдения за занимающимися (спортсменами) и этапных (периодических) медицинских обследований спортсменов, проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее - ВПН) за спортсменами.

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся (спортсменов);
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает:

- условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий;
- исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена;
- решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок.

Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и соответственно этапом многолетней подготовки, и видом контроля (этапный текущий и оперативный).

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Этапный контроль необходим для всех занимающихся (спортсменов).

Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося (спортсмена) на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

К показателям технической (плавательной) подготовленности относятся:

- обтекаемость (длина скольжения);

- оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе);

- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций;

- особенности телосложения;

- оценка мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и другое;

- техника плавания всеми способами - с помощью одних ног, одних рук и в полной координации.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Для этого необходимо ведение личного спортивного дневника. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и кинестетическая пробы. Что дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнейте или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники

и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Оказание медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий проводится с целью повышения эффективности тренировочного процесса, функциональных возможностей организма занимающихся (спортсменов).

Углубленные медицинские обследования (далее - УМО) спортсменов проводятся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава, спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (паралимпийцев) проводятся по отдельным программам проведения УМО. На тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год. Результаты обследований и наблюдений оформляются в виде заключений и протоколов и используются в работе врачей, педагогов, тренеров и других специалистов.

Вопрос о допуске к занятиям спортом принимается на основании обследования спортсмена при условии отсутствия морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

УМО занимающихся (спортсменов) проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется Программа обследования занимающихся (спортсменов), включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития;
- оценку уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм занимающихся (спортсменов), соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й год) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

УМО зачисленных в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования проводится не менее 1 раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту физкультурника и занимающегося (спортсмена) или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. N 613н дается распределение на возрастные группы с учетом возрастной морфологии и физиологии занимающихся:

- дошкольный возраст 4 - 6 лет;
- младший школьный возраст 6 - 11 лет;
- средний школьный период 11 - 14 лет;
- старший школьный период 14 - 18 лет;
- юношеский возраст 12 - 15 лет;
- юниорский возраст 18 - 21 год.

Первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является ***диспансеризация*** – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Обследуется характер питания спортсменов, острота зрения, умственная

работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся (спортсменов).

Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных

процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.
Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).
Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Тренировочный процесс в Учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам/периодам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки в период активного отдыха.

Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе, утверждаются приказом директора Учреждения.

Таблица 18

Почасовой план по этапам /периодам спортивной подготовки спортсменов по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

1 группа (классы S1-S4)							
Разделы спортивной подготовки	**НП**		**ТЭ**				
	1 год	**2 года**	**1 год**	**2 года**	**3 года**	**4 года**	**5 год**
Количество часов в неделю	5	6	8	10	10	12	12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	6	7	7
ОФП	50	60	70	84	84	105	105
СФП	36	44	80	104	104	125	125
Техническая подготовка	96	116	140	175	175	210	210
Тактическая подготовка	0	0	4	6	6	12	12
Психологическая подготовка	16	18	20	26	26	32	32
Теоретическая подготовка	19	25	25	30	30	32	32
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	3	4	12	15	15	18	18
Интегральная подготовка	0	0	20	20	20	20	20
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	45	60	60	70	70
Общее кол-во часов в год	**260**	**312**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**
Общее кол-во тренировок в год	**156**	**208**	**260**	**312**	**312**	**364**	**364**
Объем плавания	60	60	80	90	100	150	250
2 группа (классы S5-S7)							
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	12	12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	7	8	8
ОФП	90	104	104	130	130	156	156
СФП	58	68	92	119	119	143	143
Техническая подготовка	93	108	108	135	139	174	174
Тактическая подготовка	0	0	4	6	6	12	12
Психологическая подготовка	14	18	18	25	25	30	30
Теоретическая подготовка	14	18	18	24	20	25	25
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	3	4	12	15	15	18	18
Интегральная подготовка	0	0	16	16	16	20	20
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	45	50	50	66	66
Общее кол-во часов в год	**312**	**364**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**
Общее кол-во тренировок в год	**208**	**260**	**312**	**364**	**364**	**416**	**416**
Объем плавания	70	70	90	100	120	200	300
3 группа (классы S8-S10)							
Количество часов в неделю	8	9	10	12	12	14	14
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8	8	9	9
ОФП	150	168	172	206	206	226	226
СФП	83	94	120	144	144	174	174
Техническая подготовка	108	122	114	137	137	160	160
Тактическая подготовка	0	0	5	6	6	15	15

Психологическая подготовка	15	15	16	19	19	22	22
Теоретическая подготовка	16	18	21	25	25	30	30
Контрольные нормативы и спортивные соревнования	4	4	15	18	18	22	22
Интегральная подготовка	0	0	10	12	12	14	14
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	40	45	47	55	55	65	65
Общее кол-во часов в год	**416**	**468**	**520**	**624**	**624**	**728**	**728**
Общее кол-во тренировок в год	**208**	**260**	**364**	**416**	**416**	**468**	**468**
Объем плавания	80	80	100	120	300	400	750

*Комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, планирование тренировочного процесса по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Особое внимание следует уделять развитию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:
разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

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

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

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 психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются преодоление неуверенности и страха в незнакомой обстановке. Боязни неустойчивости, потери ориентации и, как следствие, паники при погружении в воду.

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

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается очень часто. В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на спортивные соревнования, тренировочные мероприятия (сборы). Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хотя бы раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или на суще (зале) занимающийся (спортсмен) должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним задачи (цели).

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

Практически развитие волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга), обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

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.

В процессе психологической подготовки у спортсменов на этапах высшего спортивного мастерства должны формироваться следующие качества:

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

3.7. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня**.**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических, медико-гигиенических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный, гидромассаж);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации, составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение основного заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии) по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

*Объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер и лечащий врач занимающегося (спортсмена-инвалида), индивидуально, исходя из решения текущих задач подготовки, с учетом основного и сопутствующего заболевания.

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 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 в зависимости от функциональных возможностей спортсмена. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 90-120 уд./мин.

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

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты (не противоречащие требованиям антидопингового контроля).

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

Таблица 19

Общий (примерный) план восстановительных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Активный отдых. Подвижные игры на воде. ЛФК. Разнообразный, интересный досуг.	Декабрь-январь (7-10 дней)	Тренер-преподаватель, врач курирующий заболевание, спортивный врач
2	Активный отдых. Компенсаторное плавание. Гидропроцедуры.	Март (3-5- дней)	Тренер-преподаватель
3	Активный отдых. Компенсаторное плавание.	Апрель (2-5дней)	Тренер-преподаватель
4	Активный отдых. Компенсаторное плавание. Релаксация.	май (2-5 дней)	Тренер-преподаватель
5	Активный отдых. Переключение на смежные виды спорта. Медицинская реабилитация по основному заболеванию. Разнообразный, интересный досуг.	Июль - август	Тренер-преподаватель, врач курирующий заболевание, спортивный врач
6	Активный отдых. Компенсаторное плавание.	Октябрь (3-5 дней)	Тренер-преподаватель

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Определение терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1) стимуляторы;

2) наркотики;

3) анаболические агенты;

4) диуретики;

5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по

допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:
- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Требования к планам профилактических мероприятий применения допинга в спорте

Планы профилактических мероприятий

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до занимающихся (спортсменов).

Прежде всего, занимающиеся (спортсмены) должны быть знакомы с антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг - контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс

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 паралимпийский 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

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

Структура Запрещенного списка

Если занимающийся (спортсмен) не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом спортивных соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время спортивных соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. 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.

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

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

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

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Занимающиеся (спортсмены), как и не занимающиеся спортом люди, 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 спортсмену 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.

Программы допинг-контроля

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

Соревновательное тестирование

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

Вне соревновательное тестирование

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

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения вне соревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

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

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

Санкции

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении

каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

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

Спортсменам также следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что занимающийся (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 нелицензированным 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.

Основной целью Олимпийских и Паралимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.

В настоящее время допинг - контролем охвачены спортсмены национальных сборных команд: основной и молодежный составы. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Антидопинговая работа планируется в Учреждении в соответствии с нормативно-правовой базой.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатываются планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен должен знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися (спортсменами) спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 20

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам предспортивной подготовки	Тренер
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами			
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена			
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья			
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование		
Участие в образовательных семинарах	Семинары		
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые мероприятия		

*С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени к допингу в спорте, табак курению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в Учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» (автор В.А. Антипов под общ. ред. докт. пед. наук, проф. С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г.) Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга для занимающихся СШОР, колледжей и училищ олимпийского резерва и спортивных классов.

Таблица 21

Годовой тематический план образовательных бесед для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание	ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	тренер
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	тренер
3	Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида	тренер
4	История Олимпийских, Паралимпийский игр. История развитие	тренер

	адаптивного плавания в России и за рубежом	

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества.

2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства.

Тема 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

1. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табак курение, алкоголь.

Тема 3. «Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида»

1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры.

2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Тема 4. «История Олимпийских Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом

1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту.

2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская, Паралимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский, паралимпийский флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийские талисманы.

Годовой тематический план образовательных бесед для тренировочных групп (спортивной специализации)

№ п/п	Содержание	сроки	ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	тренер
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		тренер
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт		тренер
4	Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй.		тренер
5	Элементарные понятия о допинге. Международные антидопинговые правила.		тренер

Содержание плана:

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

2. Условия и способы сохранения здоровья.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

2. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

1 Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.

2 Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

Тема 4: «Современный паралимпийский спорт. Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй

1 Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный паралимпийский комитет и национальные паралимпийские комитеты. Проведение Олимпийских и Паралимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

Тема 5: Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

1 Антидопинговые организации.

2 Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006г. № 240-ФЗ, федеральный закон от 06.12.2011 № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3 Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Тема 6: «Олимпийское, Паралимпийское движение и социальные процессы»

1 Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.

2 Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.

3 «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

Тема 5: Проблемы борьбы с применением допинга в спорте.

1 Классификация допинговых средств и методов.

2 Допинг - контроль.

3 Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.

4 Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.

5 Социальный опрос занимающихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов спортивных соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся (спортсменов) самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в спортивных соревнованиях.

Содержание теоретических разделов по предметной области

для групп тренировочного этапа (спортивной специализации)

Краткая характеристика техники адаптивного плавания
Правила соревнований по адаптивному плаванию лиц с поражением ОДА
Правила поведения в бассейне и Учреждении,
Профилактика травматизма
Режим дня и питание занимающихся (спортсменов-инвалидов)

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных занимающихся (спортсменов), что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица22

4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - плавание)

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	**Уровень влияния**
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

**Условные обозначения, используемые в таблице:*
1 - незначительное влияние.
2 - среднее влияние;
3 - значительное влияние;

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовки;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к реализации Программы соответствующего этапа/периода спортивной подготовки.

Критерии оценки спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются с учетом возраста, этапа/периода подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание» лиц с поражением ОДА.

Таблица 23

4.2 Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки 2 ступени

на каждом из этапов спортивной подготовки

Рекомендации к спортивным результатам (ЕВСК) в плавании лиц с поражением ОДА

Наименование этапа спортивной подготовки	**Период подготовки**	**Девочки/Женщины**	**Мальчики/Мужчины**
Этап начальной подготовки	1 год	-	-
	2 год	-	-
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1 год	I юношеский разряд	I юношеский разряд
	2 год	III спортивный разряд	III спортивный разряд
	3 год	II спортивный разряд	II спортивный разряд
	4 год	I спортивный разряд	I спортивный разряд
	5 год	I спортивный разряд (динамика) - КМС	I спортивный разряд (динамика) - КМС

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 лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- 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 лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 2 ступени организации, 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 лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по этапам/периодам спортивной подготовки 2 ступени, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки занимающегося (спортсмена) на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом этапе/периоде подготовки, через выяснение состояния различных сторон подготовленности занимающихся (спортсменов):

- общей и специальной физической подготовки,
- спортивно-технической и тактической подготовки.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

Текущий контроль направлен на оценку текущих функциональных состояний организма (каждодневных, еженедельных) которые являются следствием нагрузок серии тренировочных или соревновательных микроциклов. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и спортивных соревнований. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Врачебный контроль на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль занимающихся (спортсменов), начиная с групп начальной подготовки второго года обучения, осуществляется городским врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период спортивных соревнований.

На каждого занимающегося (спортсмена) заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете спортивной школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

Комплекс контрольных испытаний

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа /периода подготовки и характеризует уровень физической подготовки. Тестирование занимающихся (спортсменов) по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу занимающихся (спортсменов) на следующий этап/период подготовки.

На этап начальной подготовки (НП) принимаются инвалиды, лица с ограниченными возможностями с 7 лет, сдавшие контрольные нормативы и желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом. При наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание.

Таблица 24

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки 2 ступени на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты) <*>**
Плавание - I функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 40 мин)
	Бег 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 40 мин)
	Бег 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1.70 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Плавание - I функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 15 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 2 кг)
Плавание - II функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
	Бег 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,20 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,30 м)
Плавание - III функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 200 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

На тренировочный этап (Т (СС)) подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены с 9 лет, прошедшие подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки и при выполнении ими норматива ***I юношеского разряда.*** Наличие соответствующих заключений медицинских работников обязательно. Переход из года в год осуществляется при сдаче контрольных нормативов и разрядных требований. При условии невыполнения контрольных нормативов и разрядных требований учащийся может быть оставлен на повторный год подготовки.

Таблица 25

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

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты) <*>**
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость,	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа

координация	на спине (не менее 40 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,00 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,50 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 55 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,0 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)

**В случаях если занимающийся (спортсмен), прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен (переведен) на данный этап/период подготовки.*

***при условии выполнения контрольных нормативов оценки физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку соответствующих данному этапу.*

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа/периода подготовки. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Для перевода занимающихся на следующий этап подготовки учитывается динамика роста спортивных результатов, физическое развитие занимающегося и его функциональные возможности. При положительной динамике роста результатов занимающиеся переходят на следующий период подготовки.

Занимающиеся (спортсмены), не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий этап/период подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на повторный год.

Для определения подготовленности занимающегося (спортсмена) и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся (спортсменов).

Углубленные медицинские обследования (УМО):

- предварительные - при поступлении в спортивную школу
- периодические (этапный контроль) – 1 - 2 раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся (спортсменов) обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма и определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития, особенности телосложения, функциональных возможностей, мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года (техника плавания всеми способами с помощью одних ног, с помощью одних рук и в полной координации).

К минимальному набору показателей физического развития занимающихся (пловцов) следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

К участию в контрольных испытаниях для зачисления, на конкурсной основе на этапы спортивной подготовки 2 ступени, перевода на следующий этап/период спортивной подготовки допускаются лица выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контроля уровня общей и специальной физической подготовленности.

Таблица 26

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I – II группа	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м
	III группа	Умение проплыть 25 м	Умение проплыть 25 м
2 год	I – II группа	Динамика результата Умение проплыть 50 м	Динамика результата Умение проплыть 50 м
	III группа	Динамика результата Умение проплыть 100 м	Динамика результата Умение проплыть 100 м

Для перевода занимающегося (спортсмена) на последующий этап/период начальной подготовки учитывается динамика роста спортивных результатов. При положительной динамике роста результатов занимающиеся переходят на следующий год подготовки. Продолжительность подготовки на начальном этапе подготовки зависит

от физического развития занимающегося, его функциональных возможностей и может быть не ограничен.

Контрольные испытания уровня спортивной подготовки 2 ступени проводятся на квалификационных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа/периода подготовки. Также могут быть учтены результаты занимающегося (спортсмена), показанные на официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у занимающегося (спортсмена) возможности принять участие в квалификационных спортивных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

Для организации зачисления на следующий этап/период подготовки ежегодно в Учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент работы комиссии приказом директора Учреждения.

Таблица 27

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени на тренировочном этапе подготовки

Период подготовки	**Функциональные группы**	**Мальчики**	**Девочки**
1 год	I группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	II группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	III группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
Разряд ЕВСК		1 юношеский разряд	1 юношеский разряд
Дистанция		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	II группа	1) проплыть дистанцию 200	1) проплыть дистанцию 200

		м вольным стилем без учета времени - оценка техники	м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
Разряд ЕВСК		III спортивный разряд	III спортивный разряд
Дистанция		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
3 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
Разряд ЕВСК		II спортивный разряд	II спортивный разряд
Дистанция		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
4 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
	II группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
	III группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
Разряд ЕВСК		I спортивный разряд	I спортивный разряд
Дистанция		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
5 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей

	II группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
	III группа	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей

*На **тренировочном этапе** спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов (спортивный разряд Единой всероссийской спортивной классификации)

4.5. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического тестирования

Проблема тестирования уровня физической подготовленности спортсмена – одна из важнейших в теории и методике физического воспитания. Тесты дают информацию, прежде всего о степени формирования специальных и физических способностей, а также об уровне реакции организма на физическую нагрузку.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требования - стандартность, надежность, информативность, наличие системы оценок.

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям, называются добротными, или аутентичными (достоверными).

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС) (текущий контроль). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончании, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояние организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения, стоя в положение лежа. Уменьшение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тонусе вегетативной нервной системы.

Лабораторный контроль уровня функциональной готовности

В спортивной практике с диагностической целью обычно используются те же характеристики состава крови, что и в общей клинике. Тем не менее, при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать особенности реагирования организма на высокие физические нагрузки. Как правило, манифестной формой перенапряжения организма выступает повышение показателей АСТ (Аспартатаминотрансфераза) – фермент, который находится во всех клетках организма, но главным образом в клетках сердца и печени и в меньшей степени в почках и мышцах. В норме активность АСТ в крови очень низкая. При повреждении тканей печени или мышц она высвобождается в кровь. КФК (креатинфосфокиназа)**,** кортизола, мочевины и т.д.

Антропометрическое тестирование.

Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия и т.д.) должны проводиться регулярно не менее 2 раз в год (в начале и конце подготовительного периода). Данные антропометрического тестирования используются как критерии правильного проведения подготовительного периода.

Психологическое тестирование

Психофизическое состояние спортсмена является достаточно важной составляющей работоспособности. Психологическое тестирование позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность, коммуникативные способности и определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.

Двигательное тестирование

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными). Различают три основных группы тестов:

Контрольные упражнения – это могут быть дистанции преодоления, либо время преодоления дистанции.

Стандартные функциональные пробы - это регистрация ЧСС, оценка скорости преодоления дистанции при ЧСС 160 уд. Мин.

Максимальные функциональные пробы.

При использование тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемого должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;
- оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование.

Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех тренировочных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

1. на гибкость
2. на быстроту
3. на силу
4. на скоростную выносливость
5. на силовую выносливость

6. на физическую работоспособность
7. на общую выносливость

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных тренеров. Оно помогает решению ряда сложных задач: выявлять уровень развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.

На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях;
- осуществлять объективный контроль над тренировочным процессом;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;
- обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности спортсменов.

Кроме того, появляется возможность научить самих спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений, стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния, знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время.

Проведение тестирования проводится в несколько этапов на различных уровнях медико-биологического обеспечения лиц занимающихся спортом высших достижений. УМО (углубленное медицинское обследование) и ЭКО (этапное комплексное обследование) на базе специализированных лечебных учреждений, ТО (текущее обследование) и врачебный контроль в медицинском кабинете спортивной школы.

Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям плаванием, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском врачебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает (Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1):

Осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;

Исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами);

ЭХО - кардиологических исследований;

Ультразвуковое исследование органов брюшной полости;

Рентгенографических исследований органов грудной клетки (лицам старше 15 лет);

Клинических анализов крови и мочи.

По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом по спортивной медицине в медицинскую документацию вносится и выдается на руки пациенту врачебное заключение, включающее:

- Оценку состояния здоровья;
- Заключение о физическом развитии;
- Рекомендации по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки 2 ступени является контроль

соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов. С этой целью медицинский персонал учреждения обеспечивает проведение дополнительных врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Медицинское обеспечение, осуществляемое в Учреждении, включает в себя:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- текущие медицинские осмотры проводятся 1 раз в 3 месяца;
- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся (спортсменов).
- профилактику отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению. (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

4.6. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для зачисления занимающихся (спортсменов) в дальнейшем на Программу спортивной подготовки

Основным критерием для зачисления на определенный этап/период спортивной подготовки является выполнение необходимых требований:

- принять участие в контрольных испытаниях для зачисления на конкурсной основе на этапы/периоды спортивной подготовки;
- показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации;
- выполнить разрядные требования, в соответствии с этапами подготовки.

К участию в конкурсе допускаются лица, выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовке.

Комплекс контрольных испытаний

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (приказ Министерства спорта России от 27.01.2014 г. №32).

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу занимающихся (спортсменов) на следующий этап/период подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки (НП) принимаются инвалиды, лица с ограниченными возможностями с 7 лет, сдавшие контрольные нормативы и желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом. При наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание.

Таблица 28

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	**Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)**
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Жим гантелей в положении лежа на спине

способности	(не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

На тренировочный этап спортивной специализации (Т (СС)) подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены с 9 лет, прошедшие подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки и при выполнении ими норматива ***I юношеского разряда.*** Наличие соответствующих заключений медицинских работников обязательно. Переход из года в год осуществляется при сдаче контрольных нормативов и разрядных требований. При невыполнении контрольных нормативов и разрядных требований занимающийся (спортсмен) может быть оставлен на повторный год подготовки.

Таблица 29

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

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты) <*>**
Плавание - I функциональная группа	

мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	

Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 30

Рекомендации к спортивным результатам по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – плавание)

Наименование этапа	Период подготовки	Девочки/Женщины	Мальчики/Мужчины
Этап начальной подготовки	1 год	-	-
	2 год	-	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	I юношеский разряд	I юношеский разряд
	2 год	III спортивный разряд	III спортивный разряд
	3 год	II спортивный разряд	II спортивный разряд
	4 год	I спортивный разряд	Iр.
	5 год	I спортивный разряд (динамика) - КМС	I спортивный разряд (динамика) - КМС

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014г. № 32.
2. Базовые требования спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта лиц с поражением ОДА (плавание)
3. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 23.07.2013г)
4. Приказ Министерства спорта России от 30.10. 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014)
6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 09.07.2014г. №578 «Об утверждении методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов-инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов», разработанным в рамках реализации государственной программы «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»
8. «Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2012г.
9. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
9. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
12. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.

13. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 156
14. Государственный стандарт Российской Федерации.
Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей ГОСТ Р 52025-2003 Утвержден постановлением Росстандарта России 18 марта 2003 года № 81- ст.
15. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
16. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
17. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008г.
18. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
19. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
20. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
21. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
22. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
23. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428
24. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
25. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
26. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 13.11.2017 № 900
27. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
28. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
29. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова
30. Международный паралимпийский Комитет: «Правила и нормы по классификации Всемирного паралимпийского плавания» Перевод с английского под ред. Идрисовой Г.З. Паралимпийский Комитет России; Март 2017г.

Список литературных источников для тренеров.

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.
4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.

6. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.
7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
8. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.
9. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.
10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.
14. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156
15. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
16. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008г.
17. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
18. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
19. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.46
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
23. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.
24. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
25. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
26. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура»
(Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10
Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С.38-40.)
27. Международный паралимпийский Комитет: «Правила и нормы по классификации Всемирного паралимпийского плавания» Перевод с английского под ред. Идрисовой Г.З. Паралимпийский Комитет России; Март 2017г.

Список литературных источников для занимающихся (спортсменов)

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г

2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
4. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
5. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
6. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусляев – М.: «Советский спорт» 2007
7. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009.
8. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
9. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

Перечень интернет -ресурсов для тренеров и занимающихся (спортсменов)

Сайты организаций:

Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/
Комитет по физической культуре и спорту СПб: www.kfis.spb.ru
Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: www.ipc-swimming.org
Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
Европейский Паралимпийский Комитет: www.europaralympic.org
Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: www.fpoda.ru
Благотворительный фонд «Точка опоры» : http://www.fondopora.ru
Фонд подддержки паралимпийског спорта «Параспорт» http://www.parasport.ru
Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru
Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : www.wada-ama.org
Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: http:/lesgaft.spb.ru
Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга http://www.spbdeti.org/id659

Перечень интернет - ресурсов для тренеров

1. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: www.lesgaft-notes.spb.ru
2. Подборка книг по ДЦП, неврология : http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp
3. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» - http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php
4. Научная электронная библиотека «Киберлененка» - http://cyberleninka.ru/
5.Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru
6. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): http://bmsi.ru
7. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : http://paralymp.ru/sport/antidoping/

Перечень интернет - ресурсов для спортсменов

1. История Олимпийских Игр - http://olimp-history.ru/

2. Исторня Паралимпийских игр - http://paralymp.ru/paralympic_games/istoriya-paralimpiyskikh-igr/
3. Каталог «Доступная среда» - http://www.istok-audio.com/
4. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» -http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php
5. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ) - http://bmsi.ru/

Перечень аудиовизуальных средств для тренеров:

1. Пример организация занятий спортсменов с ПОДА в КСДЮСШОР №10 (Тольятти) - http://www.tltsport.ru/show_video.php?id=20121005-1
2. Оборудование бассейнов для колясочников, лиц с ПОДА
https://www.youtube.com/watch?v=eoEOscmhru8
https://www.youtube.com/watch?v=NRE2g2sRYM4
3. Плавание инвалидов-ампутантов (Владивосток)
https://www.youtube.com/watch?v=x1UMSjFphCg
4. Плавание лиц с поражением позвоночника:
https://www.youtube.com/watch?v=oQxyNrDEMwQ
5. Плавание лиц с ДЦП
https://www.youtube.com/watch?v=B-dSauWAqfs
https://www.youtube.com/watch?v=W4Erh3FMoow

Перечень аудиовизуальных средств для спортсменов:

1. Спартакиада районов СПб https://www.youtube.com/watch?v=NaqWvF4Yfxs
2. Турнир на призы Вениамина Таяновича 2015 г. Салават. https://www.youtube.com/watch?v=twoK6rNcZ00
3. Паралимпийское плавание
https://www.youtube.com/watch?v=xulzBLuQPqc
4. Александр Конышев - Мастер спорта Российской Федерации по плаванию среди лиц с ПОДА - https://www.youtube.com/watch?v=Pd9-fykVfCk
5. Чемпионат мира 2015г (Сергей Сухарев): http://www.tltsport.ru/show_video.php?id=20150720-1
6. Техника плавания спортсменов СШОР по ВВС «Экран» отделения видов адаптивного спорта, Мастеров спорта Российской Федерации Коробущенко Валерии и Свинцова Алексея : запись на CD-R (диск прилагается)
7. X церемония награждения лауреатов премии Паралимпийского комитета России «Возвращение в жизнь» -http://kremlin.ru/events/president/news/51223

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133).

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий сформирован на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга. (Приложение к Программе спортивной подготовки по виду спорта плавание).

Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий, питанием, проживанием, арендой спортивных сооружений в период их проведения осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.