

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА»

почтовый адрес: 630129, г.Новосибирск ул.Курчатова 13/2

т./ф : (383) 328-33-84 e-mail: sdushor_wvs_sport@mail.ru

Утверждаю
Директор МАУ СШОР
«Центр водных видов спорта»
/ Д.В. Олеников
« 26 » _____ 2018



Программа спортивной подготовки отделения адаптивного плавания по виду спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями и спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Разработчик программы:
Волосач И.В.

Рецензенты Программы:

Программа одобрена:

Тренерским советом
МАУ СШОР
«Центр водных видов спорта»
Протокол № 10
« 15 » _____ 2018

Новосибирск 2018

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Распределение спортсменов по функциональным классам
3. Нормативная часть учебной программы
4. Методическая часть учебной программы
5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.
6. Обеспечение спортивной экипировкой.
7. Литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по адаптивному плаванию (далее - программа) для МАУ СШОР «Центр водных видов спорта» (далее - СШОР) разработана в соответствии:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112; N 45, ст.5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112; N 45, ст.5822);

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 7 лет.

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной

двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки.

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;
- разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Спортивная подготовка строится на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах спортивной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки

состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма.

Программа по адаптивному плаванию предназначена для подготовки спортсменов в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (УТ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки спортсменов: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, техническую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом МАУ СШОР «Центр водных видов спорта». Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по отношению к общему объему учебного плана:

Основные термины и понятия:

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.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

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

При осуществлении подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Для многих детей инвалидов адаптивная физическая культура (ДАЛЕЕ – АФК) является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Причем, чем в более раннем возрасте начинает заниматься ребенок, тем лучше он приспосабливается к окружающему миру.

Цель АФК, как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого ребенка; приоритет тех или иных задач во многом

обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для ФК.

Физическое состояние, которым обладают люди с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития ребенка, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

При заболеваниях центральной нервной системы так же происходит потеря двигательных функций одной или нескольких конечностей, которая часто сочетается с различными нарушениями психики и интеллекта.

Занятия в плавательном бассейне способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

2. Цели и задачи

2.1. Основная цель

Формирование у обучающихся с ОВЗ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

2.2 Задачи по классификации ОВЗ

Для детей с умственными и физическими ограничениями независимо от категорий, этиологии и патогенеза (врожденные или приобретенные; наследственные, хромосомные, родовые, инфекционные; по зрению, слуху, интеллекту, опорно-двигательному аппарату, лимфо-флебопатологии, психосоматике, челюстно-лицевым, кардиореспираторным и др.) для сферы физкультурно-оздоровительной деятельности характерны ограничение их двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, скоростно-силовой выносливости, координационных качеств, микро- и макромоторики, зрительно-двигательной реакции и др.тельности с учетом умственного развития ребенка.

Задачи ЛФК в период остаточных явлений:

- снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА;
- улучшение координации движений и равновесия;
- стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы;
- расширение общей двигательной активности ребенка, тренировка возрастных двигательных навыков;
- обучение вместе с воспитателями и родителями самообслуживания, усвоению основных видов бытовой деятельности.

В каждой группе спортсмены распределялись 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.

В последнее время наблюдается тенденция у спортивных лидеров, организующих крупнейшие официальные международные соревнования среди инвалидов, уйти от большого количества классов путем перехода на систему коэффициентов или процентов. Такая система применялась на соревнованиях по лыжным гонкам и горнолыжному спорту в программе VIII зимних Параолимпийских игр 2002 года.

Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать

трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Типовая программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности на основе нормативов, рекомендованных в таблице "Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке".

Учреждение организует работу со спортсменами адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта отдельно.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении, осуществляющем деятельность по АФКиС, являются:

- тестирование и медицинский контроль
- медико-восстановительные мероприятия
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях
- инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

3. Распределение спортсменов по функциональным классам

Каждая из пяти вышеназванных международных спортивных организаций совместно с Международными спортивными параолимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Параолимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные. Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например, для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, имеются только особенности судейства для класса В1, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному классу.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA .

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс В1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс В2	От способности определить тень руки на любом

	расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Далее приводятся определения функциональных классов у спортсменов, выступавших в плавании, вошедших в программу Параолимпийских игр 2000 года.

Распределение спортсменов по классам в плавании:

В плавании комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

Все обозначения классов начинаются с буквы S:

- S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями
- S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (В1, В2 и В3);
- S14 - спортсмены с нарушением интеллекта

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.

Порядок определения классов от минимального поражения (S1, SB1, SM1) до максимального (S10, SB10, SM10)

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S1, SB1, SM1 - спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже C4/5. 40-65 очков,

S2, SB1, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже C6/7. 66-90 очков.

S3, SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже C7. Неполная тетраплегия ниже C6. 91-115 очков.

S4, SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже C8. Неполная тетраплегия ниже C7. 116-140 очков.

S5, SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

S6, SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

S7, SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2-L3. 191-215 очков,

S8, SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков.

S9, SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

S10, SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

S11, SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса B1.

S12, SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса B2.

S13, SB13, SM13 - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов. Спортсмены класса В3.

S14, SB14, SM14 - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

4. Нормативная часть типовой учебной программы

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- 1) начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный;
- 3) спортивного совершенствования;
- 4) высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений АФКиС.

Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по АФКиС:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
- 3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- 4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) Стабильность состава занимающихся,
- 2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.

4) Уровень освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап (Т) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по плаванию, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях. Критерии оценки деятельности учреждения:

1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по плаванию, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2) Освоение теоретических разделов учебной программы.

3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.

5) Динамика спортивно-технических показателей.

6) Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

7) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.

3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На учебно-тренировочный этап (УТ) подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по плаванию или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Рекомендуемый численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы на этапах спортивной подготовки

Этап многолетней подготовки спортсменов	Период обучения	Минимальная наполняемость групп, человек		Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (учебных часов за неделю), в т.ч. по индивидуальным планам
		спорт лиц с ПОДА	спорт ЛИН	
Начальной подготовки	Первый год	5	10	6
	Второй год и последующие	4	10	7
тренировочный	Первый год	3	12	10
	Второй и последующие	3	8	12
Совершенствования	До года	2	3-4	15

ния спортивного мастерства	Свыше года	2	3	17
Высшего спортивного мастерства	Без ограничения	3	3	20

Примерный план тренировочных занятий на 52 недели для группы АФКиС

Разделы подготовки	Этапы подготовки													
	НП		УТ						СС			ВСМ		
	до 1 года	свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год (дев.)	4 год (мал.)	5 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год и выше
Возраст (лет)	от 7	от 7	10	11	12	13	13	14	14 (дев.) 15 (мал.)	15 (дев.) 16 (мал.)	16 (дев.) 17 (мал.)	17 (дев.) 18 (юн.)	18 (дев.) 19 (юн.)	19 (дев.) 20 (юн.)
Кол-во часов в неделю:														
S1-4, S11	6	6	6	6	8	10	9	10	12	14	16	18	20	20
S5-7, S12-13	6	6	8	8	10	12	11	12	16	17	18	20	22	24
S8-10, S14, глухие спортсмены	6	6	12	12	14	15	15	16	20	22	24	28	30	32
Кол-во занятий в неделю:														

S1-4, S11	3	4	6	6	7	7	7	7	8	9	11	13	14	14
S5-7, S12- 13	4	5	7	7	8	5	8	8	11	11	13	14	14	18
S8- 10, S14, глухи е спорт - смен ы	5	6	7	7	9	10	10	10	13	16	18	18	18	18
В т.ч. кол-во занятий на воде														
S1-4, S11	2	3	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10	10
S5-7, S12- 13	3	4	6	6	6	6	6	6	8	8	9	10	10	12
S8- 10, S 14, глухи е спорт - смен ы	4	5	6	6	7	8	8	8	9	10	12	12	12	12
ОФП на суше и в воде (час):														
S1-4, S11	93	13	22	22	26	277	245	27	272	320	388	243	274	271
S5-7, S12- 13	13	17	30	30	33	339	307	33	380	400	400	274	306	334
S8- 10, S14, глухи е спорт - смен ы	17	21	47	47	48	464	432	46	500	548	556	399	430	458
	7	6	6	4	0			4						

СФП и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде (час):														
S1-4, S11	45	52	56	56	11 2	185	163	17 5	270	318	348	567	640	634
S5-7, S12- 13	55	62	78	78	14 4	227	205	21 7	370	394	440	640	712	. 779
S8- 10, S14, глухи е спорт - смен ы	65	70	11 8	11 8	20 6	310	288	30 0	458	506	596	931	100 4	107 1
Психологическая подготовка (час):														
S1-4, S11, S5-7, S12- 13, S8- 10, S14, глухи е спорт - смен ы	-	-	-	-	-	4	4	6	6	6	8	10	10	12
Тактическая подготовка (час):														
S1-4, S11, S5-7, S12- 13, S8- 10, S14, глухи е спорт - смен	-	-	-	-	2	2	4	4	4	6	6	8	8	10

Ы														
Теоретическая подготовка (час):														
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спорт- смены	4	10	12	14	16	18	18	18	12	10	10	8	8	8
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях (час):														
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спорт- смены	8	10	8	8	10	18	18	24	30	36	40	40	40	45
Инструкторская и судейская практика (час):														
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спорт-	-	-	2	2	4	4	4	4	6	6	6	8	8	8

смен ы														
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (час):														
S1-4, S11, S5-7, S12- 13, S8- 10, S14, глухи е спорт - смен ы	6	6	8	8	10	12	12	12	24	26	26	52	52	52
Общий объем плавания (км):														
S1-4, S11	60	84	10 0	15 0	25 0	350	300	35 0	450	550	700	800	900	110 0
S5-7, S12- 13	60	84	12 0	20 0	30 0	400	350	40 0	550	700	800	100 0	120 0	130 0
S8- 10, S 14, глухи е спорт - смен ы	80	10 0	20 0	30 0	50 0	600	500	60 0	800	100 0	120 0	140 0	150 0	180 0
Всего часов:														
S1-4, S11,	15 6	20 8	31 2	31 2	41 6	520	468	52 0	624	728	832	936	104 0	104 0
S5-7, S12- 13	20 8	26 0	41 6	41 6	52 0	624	572	62 4	832	884	936	104 0	114 4	124 8
S8- 10, S14, глухи е спорт	26 0	31 2	62 4	62 4	72 8	832	780	83 2	104 0	114 4	124 8	145 6	156 0	166 4

-														
смен														
ы														

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки										
	ФС, НП			УТ				СС			ВСМ
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет			До 1 года	Свыше года		
ОФП	95	95	90	80	70	69	57	50	50	40	30
СФП	5	5	10	20	30	30	40	40	30	40	50
ТТП	-	-	-	-	-		3	10	20	20	20

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Виды соревнований	Этапы подготовки										
	НП			УТ				СС			ВСМ
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет			До 1 года	Свыше года		
контрольные	3	6	6								
отборочные	1	2	2	4	6	6	6				
основные				2	2	2	2	6	6	6	6
главные						1	1	4	4	6	2

Нормативы по организации тренировочных занятий спортивной подготовки отделение адаптивного плавания спорт лиц с интеллектуальными нарушениями:

Возраст	Разряд	
	Д	М
7-8	б/р	б/р
8-9	б/р	б/р
9-10	3-2 юн	3юн
11-12	1 юн – 3р	1 юн – 3р

12-13	2р	3р – 2р
13-14	1р	1р

Начальная подготовка мужчины

Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,9 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
Скоростно-силовые способности	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,8 м)

Начальная подготовка женщины

Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,1 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
Скоростно-силовые способности	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)

Тренировочный этап мужчины

Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 35 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Тренировочный этап женщины

Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,7 м)
	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Нормативы по организации тренировочных занятий спортивной подготовки
отделение адаптивного плавания спорт ПОДА:

Возраст	Разряд	
	Д	М
7-8	б/р	б/р
8-9	б/р	б/р
9-10	3-2 юн	3юн
11-12	1 юн – 3р	1 юн – 3р
12-13	2р	3р – 2р
13-14	1р	1р

Начальная подготовка

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)

Начальная подготовка

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)

Тренировочный этап 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)

Тренировочный этап 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)

5. Методическая часть типовой тренировочной программы

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2 лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений (приложение 1).

приложение 1

Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания
--	-----------------------------------	--

Этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
ФО: 1-й год 2-й год 3-й год и т.д.	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, количество повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

5.1. Организационно-методические указания.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на этапах физкультурно-оздоровительной (ФО), начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (УТ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств;
- возраст и стаж занятий для достижения первых больших спортивных успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МСМК);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития занимающихся;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- краткая характеристика особенностей подхода к спортсменам с отклонениями в развитии или состоянии здоровья;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у спортсменов;

- минимальный возраст начала занятий плаванием, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

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

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

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица.2).

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные 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	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапов физкультурно-оздоровительного и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, а главное, на развитие компенсаторных возможностей организма и коррекцию имеющихся у занимающихся физических или психических отклонений).

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

5.2. Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии.

В учреждениях, занимающихся физической культурой и спортом с детьми, имеющими отклонения в развитии, особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);
- реабилитационно-оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

То или иное направление может быть рекомендовано врачом школы по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься физической культурой и спортом.

Дважды в год учащиеся должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач школы при посещении учебно-тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Рекомендуется посещение учебно-тренировочных занятий валеологом с целью оценки состояния здоровья занимающихся, определения возможности занятия избранным видом спорта и выбора тренировочной нагрузки. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием учебно-тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

При планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год обучения) до 40 минут (третий год обучения). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения).

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков

двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения.

Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. В) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди

вперед" и т.п. Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- 3) Регулярность.
- 4) Длительность применения и упорное повторение.
- 5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- 6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- 7) Умеренность воздействия.
- 8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
- 9) Всестороннее воздействие.
- 10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-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;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, 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.

5. Оборудование и спортивный инвентарь

5.1. Спорт лиц с поражением ОДА:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2.	Лифт или пандусы для доставки спортсменов в чашу бассейнов	комплект	1
3.	Плавательные доски	штук	8
4.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
5.	Лапотки для плавания	комплект	8
6.	Ласты	комплект	8
7.	Кресло для транспортировки спортсменов	штук	2
8.	Тренажер эллиптический	штук	1
9.	Система автоматической регистрации результатов для плавательного бассейна на 6 дорожек	штук	1

5.2. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Средство спасения комплект (круг, шест)	комплект	1
2.	Плавательные доски	штук	8
3.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4.	Лапотки для плавания	комплект	8

5.	Ласты	комплект	8
6.	Тренажер эллиптический	штук	1
7.	Система автоматической регистрации результатов для плавательного бассейна на 6 дорожек	штук	1

6. Обеспечение спортивной экипировкой

6.1 Спорт лиц с поражением ОДА

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Плавки	штук	На	2	1	2	1	2	1	2	1

	(мужские)		занимающегося								
8	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
9	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

6.2. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

6.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
9	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

6. Литература

1. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)

2. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 2010. – 1272с.

3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.

5. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие.-Витебск, 2004.-29с.

6. Велитченко С.Г. Теория адаптивной физической культуры: Учебно-методическое пособие.- Витебск, 2005.-31 с.

7. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)

8. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 2010. – 1272с.