

**Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Триумф»**

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 14 от 03.04.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДО РО «СШ» Триумф»

П.А.Брусков

04.04.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «плавание»**

Приказ Министерства спорта РФ от 16.10.2022г. № 1004 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Возраст обучающихся:
с 7 лет и без ограничений по возрасту.
Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:
Методист: Котов Константин Саввович.

г.Спас-Клепики
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-

- педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
 - 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
 - 3.7. Планы применения восстановительных средств
 - 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
 - 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
 - 4.3.1 Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки
- 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования
- 4.5. Методические указания по организации тестирования
- 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 5.1. Список литературных источников
- 5.2. Перечень интернет ресурсов

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1004. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по плаванию.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной 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.

1.1 Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

-одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),

-комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

-эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

-комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин плавания в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице 1.

Перечень спортивных дисциплин плавания

Таблица 1

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		3						
1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
30	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
31	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
32	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
36	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
39	эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н

40	эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
43	эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
44	эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
45	эстафета 4х 100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
46	эстафета 4х 100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
47	открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
48	открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
49	открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
50	открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Специфика спортивной подготовки пловцов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде. Основная экипировка пловца представлена в таблице 9.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике плавания, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для СШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд края, района, города;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки пловцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей пловцов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-

технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по плаванию

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по **плаванию** и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также

финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсменов совершенствуется своя физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная многолетняя подготовка по плаванию спортсменов в США является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 и более лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся плаванию в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта «плавание» формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов (которые разбиваются на периоды и года):

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй и третий год подготовки);

- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);
- этап ССМ: без ограничений;
- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки спортсмена не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по плаванию, к прохождению следующего этапа спортивной подготовки он не допускается.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания (таблица 29). Продолжительность этапа - 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; овладение жизненно необходимых навыков плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности (Таблица 29).

Тренировочный этап (ТЭ) Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки: укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники всех способов плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке,

начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактики плавания; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основные задачи подготовки: неуклонное совершенствование техники и тактики плавания; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; достижение стабильных высоких спортивных результатов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 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) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, остаются на повторный курс обучения или могут продолжать занятия в абонементных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам отделения плавания СШ выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня спортивной подготовленности.

При приеме на отделение плавания в СШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года (таблицы 20-28).

СШ, реализующие программу в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе (до 10% от количества обучающихся).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной группе (В

соответствии с приложением 1). Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в СШ являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки (Таблица 2):

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
			Количество лиц
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

Примечание: Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по плаванию. Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице 3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Соревнования в плавании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задач проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

Детская – девочки 9-10лет, мальчики 11-12 лет

Младшие юноши – девушки 11-12лет, юноши 13-14 лет

Старшие юноши - девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет

Юниоры - девушки 15-16 лет, юноши 17-18 лет

Мужчины старше 18 лет, женщины – старше 16 лет

Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов-пловцов представлен в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

2.4 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «плавание» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-

оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает тренировочный план с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки (из расчета на 52 недели) и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов таблица 30.

В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера (индивидуальные планы самостоятельной работы).

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

При планировании объемов работы тренеров, тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается

учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «плавание» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

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

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

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима

тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

В таблице № 5 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-пловцов

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 5.

Необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (таблица № 5).

При объединении в одну группу на одну дорожку спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером для спортсменов групп ССМ и ВСМ.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских

документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может сыграть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица № 6

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления пловцов в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером психологическим настроением спортсменов.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно

допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на каждом этапе подготовки указаны в таблице 7.

Режимы тренировочной работы

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	1	6
	2	9
	3	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14
	2	14
	3	20
	4	20
	5	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	28
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	32

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 8.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Таблица 8

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4	5 - 6	12 - 14

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 9

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				Количество	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
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой; проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся при совмещении групп*	Требования по спортивной подготовке
НП**	1	7	7-9	14	15	25	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовки
НП**	2		8-10	14	15	25	
НП**	3		9-11	14	15	25	
ТЭ	1	9	9-11	10	14	20	3 юношеский спортивный разряд
ТЭ	2		10-12	10	14	20	3-2 спортивный разряд
ТЭ	3		11-13	10	14	18	
ТЭ	4		12-14	10	14	18	2-1 спортивный разряд
ТЭ	5		13-15	10	14	16	1 спортивный разряд
ССМ	не ограничен	12	12 -18	4	7	10	КМС
ВСМ		14	14 и старше	2	4	6	МС

спортивной подготовки по плаванию указаны в таблице 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В таблице 11 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Таблица 11

Примечание.

* при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на одной дорожке разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов

** в группах начальной подготовки поименный состав спортсменов может изменяться в целях совершенствования системы отбора одаренных к плаванию детей.

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа*: повышение уровня общей физической

подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. 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. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Подготовка строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная 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 должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 Дней.

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

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

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему 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 календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

При организации учебно-тренировочного процесса следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 12

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств
в соответствии с видом спорта

Таблица № 12

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст											
	7лет	8лет	9 лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет	
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+				
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+	
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+		+	+					
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность

тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия идет снижение физической нагрузки и повышение, в тоже время, эмоциональности занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением и расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прихода обучающихся. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

6. Нормы площади зеркала воды для ванны бассейна указаны в таблице 13

Нормы площади зеркала воды для ванны бассейна

Таблица 13

Возраст (лет)	Площадь зеркала воды на 1 чел м ²
7-11	3
11-14	4
Старше 14	5
Спортсмены	8,3

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных нагрузок зависят от этапа спортивной подготовки, года обучения на этапе подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются)

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в год (в км)

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-ый год обучения	250-350	250-350
2-ой год обучения	350-450	350-450
3-ий год обучения	400-600	600-800
4-ый год обучения	600-800	950-1250
5-ый год обучения	950-1250	-

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства в год (в км)

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-ый год обучения	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-ой год обучения	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-ий год обучения	1750-2050	2050-2350	2250-2550

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства в год (в км)

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-ый год обучения	1850-2150	2200-2500	2400-2700
2-ой год обучения	1750-2150	2200-2600	2400-2800
3-ий год обучения	1650-2050	2150-2550	2400-2800

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется годовым тренировочным планом. Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

**Рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в
годовом цикле**

Этапы спортивной подготовки	На суше	В воде	Всего
Этап начальной подготовки			
1-ый год обучения	-	2-3	2-3
2-ой год обучения	2	3-7	5-9
3-ий год обучения	2	7	5-9
Тренировочный этап			
1-ый год обучения	2	10-14	12-16
2-ой год обучения	3	9-14	12-16
3-ий год обучения	3	14-17	17-20
4-ый год обучения	3	17	17-20
5-ый год обучения	3	17	17-20
Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)	2-4	19-22	21-26
Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)	2-4	25-28	27-32

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Этап тренировочный (спортивная специализация, период углубленной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год		2-3 год		1-2 год		3-5 год		Весь период		Весь период	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
	Год обучения	6		9		14		20		28		32	
	Недельная нагрузка (час/%)												
1	ОФП	180	58	250	53	310	430	300	209	291	20	230	14
2	СФП	65	21	120	26	205	286	350	34	700	48	860	52
3	Техническая	65	21	90	19	139	199	260	25	262	18	300	18
4	Тактическая, теоретическая, психологическая	-	-	-	-	38	5	68	7	102	7	154	9
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2	1	8	2	36	5	62	6	101	7	120	7
ВСЕГО		312		468		728		1040		1456		1664	

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе 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.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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 спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства 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.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го, 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и более высоких результатов). 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, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой

тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

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 за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Этап начальной подготовки.

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы. Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема

физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков в воду. В конце первого полугодия занимающиеся сдают контрольные нормативы: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м; 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м.

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке: 1) плавание кролем на груди в полной координации – 25 м; 2) плавание кролем на спине в полной координации – 25 м; 3) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й и 3-й год обучения. Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры,

эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

В конце третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется

применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях). Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения. Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения. Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-6 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность

макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель (включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Этап совершенствования спортивного мастерства. Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер. Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Этап высшего спортивного мастерства. Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона). Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На

данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год: 27-32 соревнований, 90-120 стартов). На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха. На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на этапе ВСМ во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники. Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

В 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.

Стержнем психологических мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.7 Планы применения восстановительных средств

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

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

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

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 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.

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.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная 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 обуславливают 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].

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели: обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 19 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 19

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» Князев Д.Н.
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Зам.директора по спортивной работе Русакова О.С.
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» Князев Д.Н.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Плавание как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса пловцов, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию. Обучающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, обращать внимание на важнейшие элементы техники и методы его разучивания, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе обучения и тренировки. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Инструктор обязан знать и применять терминологию плавания, правильно подавать команду. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда пловцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность получить квалификацию судьи. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещались на обязательных тренировочных занятиях по плаванию.

Примерный учебный план

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |

5. Стажирование	- 8 ч.
Итого:	-36 ч.

Примерная программа:

Теория I. Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине.

Практика. Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров.

Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил.

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание указаны в таблице 20.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Таблица 20

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-

антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, чтобы закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

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.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Нормативы этапного контроля указаны в таблицах 21-26.

4.3.1 Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группа начальной подготовки первого года). Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 2-го - 3-ого года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

При превышении количественного состава обучающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди обучающихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в плавании на соревнованиях в течение учебного года.

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

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Нормативы этапного контроля для групп начальной подготовки

Таблица 22

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа, проплыть дистанцию технически правильно, выполнить старт, повороты (при комплексном плавании)	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

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

Таблица 23

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не более	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст			100 м. компл. плавание 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст		
Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1 юн -III	III -II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1 юн -III	III -II	II-I

По результатам года ученик сдает экзамен, по выполнению нормативов из комплекса по общей физической и специальной физической подготовке. По этим результатам ученик переводится в следующую группу.

Соотношение сданных нормативов для перевода на следующий этап обучения

Таблица 24

Группа	Кол-во нормативов (min)	% соотношение
ГНП-1	3 норм. из 5	60%
ГНП-2	4 норм. из 5	80%
ГНП-3	4 норм. из 5	80%
ТГ-1	4 норм. из 5	85%
ТГ-2	4 норм. из 5	85%
ТГ-3	6 норм. из 6	100%
ТГ-4	6 норм. из 6	100%
ТГ-5	6 норм. из 6	100%

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

Таблица 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на Перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Рекомендуется использовать систему оценки перспективности детей для занятий плаванием в ходе первичного отбора (по истечении первого года занятий) таблица 26.

Система оценки перспективности первичного отбора пловцов

Таблица 27

Критерий	Ответственный за оценку	Методические указания	Оценка, баллы
Желание заниматься плаванием	Тренер	Оценивается на основе педагогических наблюдений, опроса новичка и его родителей	От 2 до 5
Состояние здоровья	Врач	Оценивается по результатам комплексного медицинского обследования	5 — здоров; 4 — отклонения в состоянии здоровья не препятствуют успешному спортивному совершенствованию; 3 — отклонения в состоянии здоровья могут воспрепятствовать спортивному совершенствованию; 2 — имеются явные медицинские противопоказания к целенаправленным занятиям спортом ¹
Темп анатомического развития	Врач	Определяется по вторичным половым признакам	5 — при среднем биологическом развитии или меньшем биологическом возрасте по сравнению с паспортным; 4 — при меньшем биологическом возрасте по сравнению с паспортным, но не более чем на один год; 3 — не более чем на два года; 2 — на три года и больше
Соответствие морфотипа требованиям плавания	Врач, тренер	Определяются: длина тела	Мальчики (10—11 лет) 5 — больше 155 см, 4 - 148-155 см, 3 — меньше 148 см Девочки (9—10 лет) 5 — больше 150 см, 4 - 142-150 см, 3 — меньше 142 см
		длина кисти	Мальчики (10—11 лет) 5 — больше 17,5 см, 4 - 17,0-17,5 см, 3 — меньше 17 см Девочки (9- 10 лет) 5 — больше 16,5 см, 4 - 16,0-16,5 см, 3 — меньше 16 см
		длина стопы	Мальчики (10—11 лет) 5 — больше 25,5 см, 4 - 24,5-25,5 см, 3 — меньше 24,5 см Девочки (9— 10 лет) 5-24 см, 4 - 23,0-24,0 см, 3 — меньше 23,0 см
		отношение обхвата грудной клетки к длине тела	Мальчики (10—11 лет) 5 — больше 0,47, 4 - 0,45-0,47, 3 — меньше 0,45 Девочки (9— 10 лет) 5 — больше 0,45, 4 - 0,43-0,45, 3 — меньше 0,43 Учитывается средняя оценка по четырем показателям
Гибкость	Тренер	Определяется по: 1) «выкруту» прямыми руками	Мальчики (10—11 лет) 5 — 35,0 см и меньше, 4 - 35,1-45,0 см, 3 - 45,1 - 55 см, 2 — больше 55 см Девочки (9—10 лет) 5 — 30,0 см и меньше, 4 - 30,1-40,0 см, 3 - 40,1-50,0 см, 2 — больше 50 см
		2) максимально возможный наклон из и.п. стоя на скамейке с выпрямленными в коленях ногами	Мальчики (10—11 лет) 5 — от 11 см и больше, 4 — от 0,5 до 10,5 см, 3 — от 0 до — 14,5 см, 2 — от — 15 см Девочки (9—10 лет) 5 — от 16 см и больше, 4 — от 5,5 до 15,5 см, 3 — от 5,0 до —5,0 см, 2 - от -5,5 см
Гидродинамические качества	Тренер	Определяется по длине скольжения от бортика бассейна	5 — больше 8 м, 4 - 6-8 м, 3 — меньше 6 м
Чувство воды	Экспертная бригада.	Оценивается при выполнении заданных упражнений	От 2 до 5 (учитывается средняя оценка экспертов)
Спортивная наследственность	Тренер	Оценивается по спортивному опыту родителей	От 2 до 5
Отношение к спорту в семье	Тренер	Определяется в результате наблюдений и опроса новичка и его родителей	От 2 до 5

Примечания. ¹ При явных медицинских противопоказаниях ребенок не привлекается к дальнейшим обследованиям для оценки его перспективности и ориентируется на оздоровительные занятия, получая вместе с родителями соответствующие рекомендации.
 - Ввиду особой прогностической значимости такой оценки вводится двойной поправочный коэффициент, т. е. оценка осуществляется «из десяти баллов».

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперёд – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м, где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперёд – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Техническая (плавательная) подготовленность:

Обтекаемость (длина скольжения)

Оборудование: сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый по команде отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка, результат измеряется в метрах.

Техника плавания оценивается визуально на заданной дистанции.

4.5 Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с **Порядком** оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 03.09.2015 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»). П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов,Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с
10. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.Минск. Высшая школа, 1980г.
14. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск, 2013.
15. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.
16. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013

5.2 Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru> -
7. <http://www.swimming.ru/>

8. <http://swim-video.ru/>
9. <http://www.sportvisor.ru/>

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно 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.