

Автономная некоммерческая организация по популяризации и развитию
спортивного плавания
«Центр спортивного плавания Башкортостана»
(АНО «ЦСПБ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «ЦСПБ»


Р.Р. Габдрахманов

«29» 12 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации: 10 лет

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Автор-составитель:
Габдрахманов Рафис Рашитович,
Директор АНО «ЦСПБ»

г. Уфа – 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	
1.1.	Название дополнительной образовательной программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы	
2.1.	Сроки реализации и возрастные границы лиц, проходящих дополнительную образовательную программу по виду спорта «плавание»	
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы	
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы	
2.4.	Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса	
2.5.	Календарный план воспитательной работы	
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7.	План инструкторской и судейской практики	
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам и уровень спортивной квалификации..	
IV.	Рабочая программа	
4.1.	Программная материал для учебно-тренировочных занятий .	
4.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «плавание»	
V.	Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы	
5.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание»	
5.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание»	
5.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание»	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа по избранному виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности (далее – подготовка) с учетом совокупности минимальных требований и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Законом Республики Башкортостан от 24 ноября 2008 г. № 68-з «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан»

- Приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 16 августа 2013 г. № 645 «О приеме лиц в физкультурно-спортивные организации»,

от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

- ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 N 52831).

В дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» (далее – Программа) определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для зачисления и перевода для групп в АНО «ЦСПБ».

Программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта «плавание», определяющая основные направления и условия на каждом её этапе, разработанная и реализуемая организацией АНО «ЦСПБ» и является основным документом для тренеров-преподавателей при организации и проведении занятий по плаванию.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

вольный стиль 50м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я

вольный стиль 200м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200м (бассейн 25м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400м (бассейн 25м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800м (бассейн 25м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500м (бассейн 25м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50м (бассейн 25м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100м (бассейн 25м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200м (бассейн 2 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50м (бассейн 25м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100м (бассейн 25м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200м (бассейн 25м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50м (бассейн 25м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100м (бассейн 25м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200м (бассейн 25м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100м (бассейн 25м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200м (бассейн 25м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400м (бассейн 25м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100м - вольный стиль (бассейн 25м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200м - вольный стиль (бассейн 25м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н

эстафета 4x 50м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50м - вольный стиль (бассейн 25м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50м - комбинированная (бассейн 25м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50м - комбинированная - смешанная (бассейн 25м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100м - комбинированная (бассейн 25м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я

Примечание:

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин плавания обозначает пол и возрастную категорию занимающихся: Н - юноши, девушки; Л - мужчины, женщины; Я - все категории.

Плавание один из ведущих видов спорта в России и мире. Высокая социальная востребованность этого вида спорта объясняется тем, что программа подготовки в плавании позволяет давать населению действительно разностороннее физическое развитие, патриотическое воспитание, эстетическое и интеллектуальное совершенствование, развивает нравственные и волевые качества.

Незаменима роль плавания в подготовке допризывной молодежи, профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде и организации содержательного досуга.

Плавание, как вид спорта, в нашей стране развивается с учетом современных тенденций, которые, в первую очередь, связаны с возрастанием популярности плавания в мире. Это отражается в интенсивном развитии программы Олимпийских игр по плаванию, что в свою очередь привело к существенному увеличению количества разыгрываемых комплектов медалей. Спортсмены Российской Федерации способны конкурировать с основными соперниками с различным уровнем успешности на всех дистанциях

Плавание замыкает четверку наиболее популярных видов спорта в России, обгоняя по количеству занимающихся легкую атлетику, пропуская вперед только игровые виды спорта – футбол (1-ое место), баскетбол, волейбол.

Плавание – олимпийский вид спорта. На летних Олимпийских играх с 2020 года разыгрывалось 37 комплектов наград (ранее 32 комплекта наград).

В 2020 году впервые были разыграны медали в плавании на 800 м вольным стилем у мужчин, в плавании на 1500 м вольным стилем у женщин и в смешанной комбинированной эстафете 4x100 м.

Отличительные особенности в плавании.

Спортивное плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
- при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (длиной дорожки 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй).

Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

К технике движений, выполняемых при использовании каждого из этих способов, согласно правилам соревнований, предъявляются определенные требования. Кроль на груди занимает доминирующее положение в спортивных соревнованиях.

Абсолютные рекорды в скорости плавания установлены именно этим способом.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы

Автономная некоммерческая организация по популяризации и развитию спортивного плавания «Центр спортивного плавания Башкортостана» (далее АНО «ЦСПБ») обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд по виду спорта «плавание» Республики Башкортостан и Российской Федерации путем осуществления подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки.

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

В соответствии с биологическими закономерностями роста и развития организма многолетняя подготовка в АНО «ЦСПБ» подразделяется на этапы: спортивно-оздоровительный этап (СОП); этап начальной подготовки (НП); учебно-тренировочный этап (УТЭ); этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ); этап высшего спортивного мастерства (ВСМ), каждый из которых имеет свои задачи.

Этап начальной подготовки подчиняется задачам формирования функциональной базы и специализированных спортивно-технических навыков, укреплению здоровья юных спортсменов и привитию им интереса занятием спортом.

Последующие этапы многолетней подготовки направлены на преимущественное развитие качеств и способностей, лимитирующих уровень достижений у спортсменов высокого класса, создание устойчивой мотивации на достижение высот спортивного мастерства через упорные систематические тренировки, на доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства.

Построение подготовки зависит от календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Все соревнования по виду спорта «плавание» проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «плавание» утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728.

Задачами АНО «ЦСПБ», направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Башкортостан и Российской Федерации, являются: выявление и поддержка одарённых детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «плавание», включенным во Всероссийский реестр видов спорта; организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; организация и проведение официальных спортивных мероприятий; финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных мероприятий/сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно; обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях; разработка и реализация дополнительных образовательных программ подготовки; организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения; составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах определенных АНО «ЦСПБ»

Дополнительная образовательная программа подготовки рассчитывается на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Срок реализации этапов подготовки по виду спорта «плавание» и возрастные границы лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки определяется АНО «ЦСПБ» исходя из общепринятых правил подготовки спортивного резерва в Российской Федерации по виду спорта «плавание»:

- Этап начальной подготовки – 2-3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность определяется организацией, осуществляющей подготовку АНО «ЦСПБ»;
- Этап высшего спортивного мастерства – продолжительность определяется организацией, осуществляющей подготовку АНО «ЦСПБ».

Программа рассчитана на 10 лет (10 лет – спортивно-оздоровительный этап (СОП); 2 года - начальная подготовка (НП); до 5 лет – учебно-тренировочный этап (УТЭ); без ограничений – этап совершенствования спортивного мастерства, без ограничений – этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) и рекомендуется для освоения детьми и подростками от 7 лет и старше в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации Программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения Программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК).

Таблица - 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 7	от 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 9	от 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	от 12	от 7
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	от 14	от 4

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

*Возраст определяется на 31 декабря текущего года

В группы спортивно-оздоровительного плавания (этап СОП) принимаются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание», с 6 до 18 лет. Данный этап указан далее в программе отдельной главой

В группы начальной подготовки (этап НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание», выполнившие критерии отбора, минимальный возраст 7 лет.

Учебно-тренировочные группы (этап УТЭ), формируются на конкурсной основе из здоровых/практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1, 2 годы подготовки; спортивная специализация 3,4,5 годы подготовки).

Группы совершенствования спортивного мастерства (этап ССМ), формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Группы высшего спортивного мастерства (этап ВСМ) формируются из лиц, проходящих подготовку и достигнувших результатов уровня спортивной сборной команды Республики Башкортостан по плаванию и уровня спортивной сборной команды Российской Федерации по виду

спорта «плавание». Для зачисления и перевода в группы на этапе ВСМ необходимо наличие спортивного звания «мастер спорта России». Продолжительность этапа определяется организацией.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап подготовки, перевод лиц, проходящих подготовку, в группу следующего этапа подготовки производится по приказу директора спортивной организации (АНО «ЦСПБ») на основании решения переводной комиссии с учётом выполнения нормативов программы подготовки по виду спорта «плавание».

Таблица - 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – не более двух академических часов;
- на этапе начальной подготовки – двух академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех академических часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех академических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми академических часов.

На основании годового плана подготовки организацией, осуществляющей подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы на этапах подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объём 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 подготовки является работа индивидуальным планам подготовки.

Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- на этапе высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку, определяется:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный

анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

Структура годичного цикла.

Начиная с учебно-тренировочного этапа многолетней 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 учебно-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 её 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 учебно-тренировочной работы.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на её 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 учебно-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 нём 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.

Учебно-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 мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла учебно-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.

Плавание является летним олимпийским видом спорта и основные официальные соревнования проводятся в летний период. В связи с этим начало учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) в АНО «ЦСПБ» осуществляется с 01 сентября.

Организация обеспечивает в течение календарного года непрерывный учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с Программой подготовки и годовыми учебно-тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Содержание тренировочного процесса определяется тренером спортивной школы в соответствии с Программой подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации (АНО «ЦСПБ»), осуществляющей подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

Продолжительность прохождения подготовки на этапе высшего спортивного мастерства определяется организацией (АНО «ЦСПБ»), осуществляющей спортивную подготовку,

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин определяется следующим образом:

- на этапе начальной подготовки в соответствии с минимальными требованиями уровня физической подготовки для формирования групп;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в соответствии с минимальными требованиями уровня уже спортивной подготовки;
- на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

Лицам, проходящим подготовку (этапов ССМ и ВСМ), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки, но не более одного раза.

Минимальные требования по уровню подготовки (спортивному разряду в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией) для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице № 5.

Таблица - 3

Этап подготовки	Период	Спортивный разряд ЕВСК
Этап начальной подготовки	до года	-
	свыше года	3-2 юношеский
Учебно-тренировочный этап	1 год	1 юношеский
	2 год	3 спортивный разряд
	3 год	3 спортивный разряд
	4 год	2 спортивный разряд
	5 год	1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	КМС
	2 год	КМС
	3 год	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС

Учебно-тренировочные группы формируются с учетом возраста и пола лиц, проходящих подготовку, медицинскими требованиями, изложенными в настоящей Программе.

Отдельно в АНО «ЦСПБ» выделена подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

Режим работы в группах спортивно-оздоровительного плавания. (СОП)

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОП	3	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП – от 6 до 18 лет.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку

оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Планирование годичного цикла в СОП

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-18 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Контрольные нормативы в СОП

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в АНО «ЦСПБ». Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 6 до 17 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы,

представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Таблица 2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Учебные планы в СОП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения
		Все
1	Количество учебных недель	46
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество занятий в неделю	3
4	в т.ч. на суше	1
5	Физическая подготовка:	260
	ОФП	169
	СФП	91
6	Теоретическая подготовка	6
7	Соревнования и контрольные испытания	6
8	Медицинское обследование	4

9	Всего часов	276
---	-------------	-----

В случае, если занимающийся (занимающиеся) показывают рост спортивных результатов, тренер-преподаватель может применить программу подготовки групп начальной подготовки или предложить перевестись в группу начальной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.

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

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 подготовки, 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. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Основной структурной единицей тренировочного процесса является отдельное тренировочное 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.

Таблица - 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Республики Башкортостан	-	14	14	14
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	До 60 дней	До 60 дней

Объем соревновательной деятельности

Таблица - 5

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Чечно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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

Контрольные соревнования - позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования - проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования - основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Объем соревновательной деятельности конкретного спортсмена, проходящего спортивную подготовку по программе спортивной подготовки, может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборной команды Республики Башкортостан по результатам отборочных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре на этапах учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки

Таблица – 6

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35	18 - 22	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26 - 29	30 - 34	40 - 45	42 - 50
Спортивные соревнования (%)	-	1 - 2	2 - 4	10 - 12	12 - 14	14 - 16
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 - 22	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3 - 6	3 - 6	3 - 9	3 - 12	3 - 13	3 - 14
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к

средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Тактическая подготовка - искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица – 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12-14	16-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		15		12		7	4
1.	Общая физическая подготовка	140	176	204	202	234	286
2.	Специальная физическая подготовка	62	97	151	285	471	536
3.	Спортивные соревнования	-	8	26	56	82	94

4.	Техническая подготовка	42	86	131	188	187	224
5.	Тактическая подготовка	4	7	11	21	23	25
6.	Теоретическая подготовка	4	7	10	20	22	24
7.	Психологическая подготовка	4	7	10	20	22	24
8.	Контрольные мероприятия: (тестирование и контроль) -контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП); -зачет по теории и методике ФК и С; -результаты участия в соревнованиях	2	2	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	2	2	5	4
10.	Судейская практика	-	-	2	2	5	4
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	4	6	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	6	10	13	30	82	94
Общее количество часов в год		312	468	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Примерный план - график объема учебно-тренировочных и
соревновательных нагрузок (контрольных) на этапе начальной
подготовки 1 года обучения**

Таблица - 8

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	12	14	14	15	15	14	14	15	13	15	21	26	187
Специальная физическая и техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	2	56
Теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	1					1			1				3
Соревнования и контрольные	1						1		1				3

испытания													
Итого:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный план - график объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (контрольных) на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Таблица - 9

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	20	21	19	20	19	21	19	20	20	21	25	32	257
Специальная физическая и техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	117
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4		84
Теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия			1	1	1		1	1					5
Соревнования и контрольные испытания	1		1		1		1		1				5
Итого:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Примерный план - график объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе в группах 1-2 года обучения

Таблица - 11

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	24	24	24	23	23	22	23	24	24	26	32	44	313
Специальная физическая и техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Техническая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	9	-	146
Тактическая, теоретическая и	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	-	29

психологическая подготовка, медицинские мероприятия													
Соревновательная подготовка, контрольные испытания, судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
Итого:	60	61	61	61	60	60	61	61	61	61	60	61	728

Примерный план - график объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в учебно-тренировочных группах 3-5 года

Таблица - 10

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	27	27	27	28	27	28	27	27	27	28	28	28	329
Специальная физическая и техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	7	276
Соревновательная подготовка, контрольные испытания, судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
Итого:	86	87	86	86	88	86	87	87	88	88	84	85	1040

Примерный план - график объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица - 12

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

подготовка													
Специальная физическая и техническая подготовка	39	39	39	38	39	38	39	39	38	39	38	39	464
Техническая подготовка	35	35	35	35	35	35	34	35	34	35	34	34	416
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Соревновательная подготовка, контрольные испытания, судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
Итого:	122	123	122	122	122	122	122	123	121	122	117	118	1456

Примерный план - график объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица -13

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	44	45	44	537
Специальная физическая и техническая подготовка	44	44	45	44	45	44	44	44	44	45	44	45	532
Техническая подготовка	41	40	40	40	40	41	40	41	40	40	41	40	484
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	7	75
Соревновательная подготовка, контрольные испытания, судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
Итого:	139	139	139	139	138	140	139	140	140	139	136	136	1664

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 (I – III спортивных разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего КМС 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 годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 9 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов с 10 лет – норм кандидата в мастера

спорта, для спортсменов 12 лет и старше - мастера спорта, для спортсменов с 14 лет и старше – мастера спорта международного класса.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица – 14

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		
1.2.	Формирование представления о водных видах спорта в основе которых используются элементы спортивного плавания		
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Правила поведения в бассейне		
2.2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		
2.3.	Влияние физических упражнений на организм человека		
2.4.	Врачебный контроль и самоконтроль		
2.5.	Первая помощь при несчастных случаях		
2.6.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Воспитание спортсменов в духе безграничной любви к своей Родине		
3.2.	Воспитание глубоких патриотических чувств, любви и уважения ко всем народам нашей Родины		
3.3.	Воспитание любви к спорту, плаванию, к своему спортивному коллективу		
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.			
4.2.			
5.	Спортивное плавание. Особенности.		
5.1.	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию		

5.2.	Техника и терминология плавания		
5.3.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты		
5.4.	Основы методики тренировки		
5.5.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		
5.6.	Спортивный инвентарь и оборудование		

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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 АНО «ЦСПБ» 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.

Таблица -15

Этапы и годы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период	Весь период
Содержание							
Антидопинговые мероприятия (час в год)	10	10	12	12	12	14	16

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;

- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица – 16

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель АНО «ЦСПБ»
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель
5	Проведение Тренерских советов	Каждый квартал	Руководитель, Ответственный за антидопинговую профилактику
6	Прохождение тестирование специалистами и спортсменами на сайте РУСАДА (чел.)	Перед соревнованиями	Руководитель, Ответственный за антидопинговую профилактику, личный тренер
7	Анкетирование с целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга	в течении года	Заместитель руководителя АНО «ЦСПБ»

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной организации, районе и городе.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

Таблица - 17

Этапы и годы спортивной подготовки Содержание	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период	Весь период
Инструкторская и судейская практика (час в год)	4	4	10	10	10	10	8

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

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

План семинара:

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

1. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований.

2. Радиофикация, разработка дикторского текста.

3. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах.

4. Распределение участников по заплывам и дорожкам.

5. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д.

6. Определение личных и командных результатов.

7. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей.

8. Отчет о соревнованиях.

9. Судейская документация.

10. Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований

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

2. 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.

1. Методика и техника судейства. |

2. 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.

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

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

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

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

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

Стажировка.

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

2.8. Планы медицинской, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет собой 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 учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта «плавание», которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-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 учебно-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 годы 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 её с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Важное 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 учебно-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, возможных переутомлений или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-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 учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-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 учебно-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 учебно-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.

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 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» решаются задачи: - «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 учебно-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.

Учёт перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психологопедагогическом 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 и субъектов РФ осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение *системы педагогических, психологических, медико-биологических средств*, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. 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, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

- учебно-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 (не противоречащие требованиям антидопингового контроля)

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. 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.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица – 18

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.

Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное восстановление и предварительный массаж.
-------------	--	--

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

С целью формирования контингента занимающихся на этапах спортивной подготовки спортивная организация использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в АНО «ЦСПБ».

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки лицу, проходящему подготовку (далее – обучающихся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица № 20

**Предельные объёмы плавательной подготовки
по этапам подготовки**

Этап подготовки		Максимальные объёмы плавания (км/год)	
		юноши	девушки
Этап начальной подготовки	до года	160	200
	свыше года	200	250
Учебно-тренировочный этап	1 год	300	350
	2 год	350	420
	3 год	700	840
	4 год	950	1100
	5 год	1600	1800
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	1800	2000
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 год	2000	2200
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 год	2200	2350
Этап высшего спортивного мастерства		2500	2500

С целью исключения форсирования спортивной подготовки и недопустимого физического и психологического напряжения для занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) первого и второго года устанавливаются ограничения:

- по количеству стартов (участию в соревновательных дисциплинах) в течение одного соревновательного дня основных и отборочных соревнований;

- по длине проплываемой соревновательной дистанции в отборочных и основных спортивных соревнованиях.

Таблица - 19

Ограничиваемый показатель	Этап начальной подготовки, 1 год	Этап начальной подготовки, свыше года	Учебно-тренировочный этап, 1 год	Учебно-тренировочный этап, 2 год
Количество стартов в течение 1 дня	1	2	2	3
Длина проплываемой дистанции	100	200	400	800

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В спорте 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 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 необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку:

- 1) физического развития;
- 2) общей физической подготовленности;
- 3) специальной физической подготовленности на суше;
- 4) специальной физической подготовленности в воде;

5) технической (плавательной) подготовленности.

К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, хват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЭЛ) кистевую динамометрию.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица - 21

№ п/п	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
Общая физическая подготовленность	
1	Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, разрешается только одна попытка.
2	Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом рук. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат
3	Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исх. п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.
5	Бег 600-1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.
6	Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.
7	Бросок набивного мяча
Специальная физическая подготовленность на суше	
1	Подвижность в плечевых суставах (одновременный выкрут рук с палкой)
2	Подвижность позвоночного столба (наклон вперед, ноги вместе, колени не сгибать)
3	Подвижность в голеностопном суставе сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди
4	Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином. В положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15 градусов, пловец двумя руками в течение 3-5 сек. Давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Следить за высоким положением локтя.
Специальная физическая подготовленность в воде	
1	Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации
2	Скоростные возможности (25-50 м)
3	Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 сек.)

4	Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 сек.)
5	Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для стайеров)
6	Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м
Техническая (плавательная) подготовленность	
1	Обтекаемость (длина скольжения)
2	Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе)
3	Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанции, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
4	Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации
5	Оценка темпа и шага на соревновательной скорости
6	Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

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

Для оценки текущего состояния пловца используются тесты:

Проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в $\frac{3}{4}$ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек.: сразу после проплывания дистанции, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. Восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин.). При регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления СЧЧ после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов 2 разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

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.

В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения ЧСС в течении 10 сек. после завершения упражнения.

Значения ЧСС (уд. /мин.) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	I	II	III	IV
9 - 11	155 - 170	170 - 185	185 - 200	Свыше 200
12 - 13	150 - 160	160 - 170	170 - 180	Свыше 190
14 - 15	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления ЧСС через 10-15 мин. после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии считается снижение ЧСС до 120 уд. /мин.

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: тактического 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам и уровень спортивной классификации лиц, проходящих подготовку, по годам и этапам подготовки

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

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

Таблица № 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+ 1	+ 3	+ 4	+ 5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	110	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,1	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.		не менее		не менее	
			1		3	

	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад			
--	--	--	--	--

Таблица №24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
	Бег на 1000 м		не более	
1.1.		мин, с	5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+ 4	+ 5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,3	не более 9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	3
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Свыше трех лет		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй		

	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--

Таблица №25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
	Бег на 2000 м		не более	
1.1.		мин, с	9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8	-
			не менее	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	15
			не менее	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 9	+ 13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,0	не более 9,0
			не менее	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
			не менее	
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	5,3	4,5
			не менее	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 45	не менее 35
			не более	
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	6,7	7
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10	не более 10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	не менее 7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный звание «мастера спорта России»				

На этап *начальной подготовки* зачисляются дети с 7 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На *учебно-тренировочный этап* (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап *совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены с 12 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

На этап *высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие этап совершенствования спортивного мастерства и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, являющиеся членами (кандидатами) спортивной сборной команды Республики Башкортостан, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России».

Максимальный возраст спортсменов этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Перевод спортсменов на этапы (периоды) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, не выполнившие предъявляемые Программой требования на следующий этап спортивной подготовки, не переводятся. Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза по решению Тренерского совета, но не более одного года.

Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки определяется с учётом возможностей спортивной организации и утверждённого государственного задания на оказание государственных услуг (работ) на соответствующий финансовый год (плановый период).

Таблица -27

**Контрольно-переводные нормативы этапа начальной подготовки
(на конец учебного года подготовки)**

Контрольные испытания	Год подготовки			
	1-год		2-год	
Общая физическая подготовка, специальной физической подготовки	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	Челночный бег 3 x 10 м; с	11	10,5	10,6
Бросок набивного мяча 1 кг вперёд стоя держа мяч за головой (м)	2,5	3,0	3,0	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	4	4	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	-	-	+3	+1
			Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки	

			определяется знаком «минус», ниже - знаком «плюс»	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	100	105	105	110
Выкрут прямых рук вперед-назад	Количество раз		Количество раз Ширина хвата не более 60 см	

Оценка результатов упражнений по ОФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачёте трех-четырёх упражнений, «не зачет» - при зачете менее трёх упражнений.

Таблица -29

Плавательная подготовка

Контрольные испытания	Год подготовки			
	1-год		2-год	
Техническая и плавательная подготовка	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
Длина скольжения на груди/спине; (м)	4	4	5	5
Дистанция (м): оценка техники плавания, учет времени	25 м кроль на груди 25 м кроль на спине 50 м кроль на груди 50 м кроль на спине		50 м баттерфляй 100 м на спине 100 м брасс 50 м кроль на груди 100 м кроль на груди 200 м кроль на груди 100-200 м комплекс	
Спортивный разряд	III юношеский		II-I юношеские	

Перевод спортсменов *этапа НП-1 на второй* год обучения производится по следующим критериям:

- Победители и призёры первенства по плаванию АНО «ЦСПБ»;
- По наименьшей сумме мест, занятых на всех дистанциях на итоговом первенстве по плаванию АНО «ЦСПБ».

Перевод спортсменов *этапа НП-2 на учебно-тренировочный этап* производится по следующим критериям:

- Победители и призёры первенства по плаванию АНО «ЦСПБ»;
- По наименьшей сумме мест, занятых на всех дистанциях на итоговом первенстве по плаванию АНО «ЦСПБ»;
- По итогам выступления на иных физкультурно-массовых соревнованиях (победители и призёры).

Таблица -28

**Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)
(на конец учебного года подготовки)**

Мальчики

Контрольные испытания	Год подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места	140	160	180	195	200
Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)	8	10	10	10	13-15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении стоя, м	4	5	7	8	8,5-9
Челночный бег 3 x 10 м, сек.	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+2	+3	+4
Специальная физическая подготовка					
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; сек	-	-	7,3	7	6,7
Спортивный разряд на избранной дистанции	3	3-2	2-1	1	1 (КМС)

Таблица -30

Девочки

Контрольные испытания	Год подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места	140	155	170	180	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)	7	7	8	10	10
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении стоя, м	3,5	4,5	6	7	7
Челночный бег 3 x 10 м, сек.	9,5	9,4	9,3	9,2	9,2
Наклон вперед стоя на возвышении	+5	+5	+5	+5	+5
Специальная физическая подготовка					
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
Длина скольжения; м	8	9	10	11	11
Время скольжения 9 м; сек	-	8	7,5	7	7
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2	2-1	1	1-КМС	КМС

Перевод спортсменов тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на следующий год обучения проводится по следующим критериям:

- Призеры официальных городских и всероссийских соревнований, включенных в Календарь спортивных мероприятий Республики Башкортостан и Всероссийской Федерации плавания;

- По наибольшей сумме очков FINA по результатам итоговых соревнований (первенств) по плаванию Республики Башкортостан.

- По наименьшей сумме занятых мест по результатам итоговых соревнований (первенств) Республики Башкортостан.

**Контрольно-переводные нормативы
этапа совершенствования спортивного мастерства
(на конец учебного года подготовки)**

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными контрольно-переводными нормативами являются:

- Оценка уровня достигнутых спортивных результатов на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания. Рейтинг определяется среди спортсменов соответствующей возрастной группы (юноши и девушки, юниоры и юниорки).

- Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Таблица -31

Контрольные нормативы	Год подготовки	
	1-й год	2-3 годы
Рейтинг ВФП	Дистанция по выбору В числе 30 лучших результатов	Дистанция по выбору В числе 25 лучших результатов
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Перевод спортсменов на очередной год этапа подготовки совершенствования спортивного мастерства производится при условии выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов и положительной динамике их роста.

**Контрольно-переводные нормативы этапа
высшего спортивного мастерства
(на конец учебного года подготовки)**

На этапе высшего спортивного мастерства основными контрольно-переводными нормативами являются:

- Оценка уровня достигнутых спортивных результатов, показанных на официальных спортивных соревнованиях, включенных в Календарь спортивных мероприятий Всероссийской федерации плавания и занятого места.

- Наличие спортивного звания «Мастер спорта России»

Таблица -32

Возрастные группы	Соревнования	1-й год (занятое место)	Дальнейшие года (занятое место)
Девушки 13 - 14 лет Юноши 15 - 16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1-20	1-10
Юниорки 15 - 17 лет Юниоры 17 - 18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-20	1-10
Женщины 18 лет и старше Мужчины 19 лет и старше	Чемпионат России	1-20	1-10
Спортивное звание		Мастер спорта России	

Перевод спортсменов на очередной год этапа высшего спортивного мастерства производится при условии выполнения в полном объёме запланированных спортивных результатов и положительной динамике их роста.

Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается Комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент её работы.

Методические указания по организации тестирования

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3x10 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 вперед - назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование:

- секундомер,
- ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями,
- два кубика размером 50x50x100мм. 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 коснется пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперед, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, 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. Учащийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

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

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - 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.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

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

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в виде спорта «плавание»;

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 юные пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Таблица - 33

Примерный тематический план этапа начальной подготовки

№№	Программный материал	НП-1 года (час.)	НП-2 года (час.)
1	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> : легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	140	176
2	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, Быстроты реакции на стартовый сигнал, прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.	62	97
3	Техническая подготовка Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: -имитационные	42	86

	упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.		
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	6	21
5	Тестирование, участие в соревнованиях: тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты (в соответствии с планом). Медицинское обследование.	12	16
Всего часов:		312	468

На *учебно-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 учебно-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.

Таблица - 34

Примерный тематический план учебно-тренировочного этапа подготовки

№№	Программный материал	ТГ-1 года (час.)	ТГ-2 года (час.)	ТГ-3 года (час.)	ТГ-4 года (час.)	ТГ-5 года (час.)
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки,	204	268	313	308	346

	метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i> и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	151	175	204	250	281
3	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. <i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло; эстафетное плавание	104	125	146	190	215
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике;	21	25	29	42	47

	<p>психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p> <p>Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого спортсмена). Восстановительные мероприятия и медицинское обследование: -диспансерное обследование занимающихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия.</p>					
5	Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей разных должностей; участие в судействе внутренних, районных, городских, региональных спортивных соревнованиях.	26	31	36	42	47
Всего часов:		624	624	728	832	936

Структура годичного цикла на *этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Таблица - 35

**Примерный тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства**

№№	Программный материал	ССМ (час.)
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	234
2	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с	471

	оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	
3	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду</i> : прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. <i>Игры на воде</i> : водное поло; эстафетное плавание.	187
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого спортсмена). Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: -диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия.	47
5	Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей разных должностей; участие в судействе внутренних, районных, городских, региональных спортивных соревнованиях. Участие в официальных спортивных соревнованиях.	182
Всего часов:		1248

Таблица -36

**Примерный тематический план
этапа высшего спортивного мастерства**

№№	Программный материал	ВСМ (час.)
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	286

2	<i>Специальная физическая подготовка</i> и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	536
3	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду</i> : прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. <i>Игры на воде</i> : водное поло; эстафетное плавание.	224
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого спортсмена). Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: -диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия.	73
5	Участие в соревнованиях различного уровня. Учебно-тренировочные мероприятия	214
Всего часов:		1664

Годичный цикл подготовки спортсменов в АНО «ЦСПБ» строится с учётом календаря основных спортивных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «плавание»

Тематическое планирование НП-1

Таблица – 37

№	Содержание	Примечание
1	Правила О.Т. на занятиях плаванием в воде и суше.	суша
2	ОРУ, игры.	суша
3	Бег, ОФП.	суша
4	Развитие гибкости, игра на внимание.	суша
5	СФП, эстафеты.	суша
6	Беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	суша
7	ОРУ, развитие выносливости.	суша
8	СФП, ОФП, игры.	суша
9	Развитие координационных способностей.	суша
10	Бег, СФП.	суша
11	Развитие силовых способностей, эстафеты.	суша
12	ОРУ, СФП.	суша
13	Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде.	В воде
14	Передвижения по дну и элементарные гребковые движения руками. Игры: «Невод», «Лодочки».	
15	Передвижения по дну и элементарные гребковые движения ногами. Игра: «Утята и щуки».	
16	Погружение под воду. Игра: «Насос».	
17	Погружение под воду и дыхание. Игра: «Лягушата», «Передача мяча».	
18	Лежание на воде. Простейшие прыжки в воду.	
19	Лежание на воде и скольжение.	
20	Скольжение и простейшие гребковые движения.	
21	Контрольные испытания. Игры.	
22	Облегченный кроль на спине: движения ногами.	
23	Движение ногами в согласовании с дыханием.	
24	Движение руками кр/сп., движение ногами кролем на груди.	
25	Движение руками в согласовании с дыханием кр/сп. и кр/гр.	
26	Согласование движений рук, ног и дыхания на спине.	
27	Согласование движений рук, ног и дыхания на спине. Движение ногами в согласовании с дыханием кролем на груди.	
28	Контрольное испытание: «проплыть 6 м. на спине»	
29	Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр.	
30	Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр.	
31	Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр	
32	Плавание кр/гр и кр/сп с увеличением отрезков.	
33	Кроль на груди- К.	
34	Облегченный брасс: движения ногами в согласовании с дыханием.	

35	Движения ногами в согласовании с дыханием брассом.	
36	Движения руками в согласовании с дыханием.	
37	Согласование движения рук, ног и дыхания.	
38	Согласование движения рук, ног и дыхания брассом. Движения ногами в согласовании с дыханием баттерфляем.	
39	Согласование движения рук, ног и дыхания брассом. Движения руками в согласовании с дыханием дельфином.	
40	Согласование движения рук, ног и дыхания брассом и дельфином.	
41	Брасс- К. Согласование движений рук, ног и дыхания дельфином.	
42	Баттерфляй- К.	
43	Совершенствование техники плавания различными способами. Изучение облегченных стартов.	
44	Совершенствование техники плавания различными способами. Изучение облегченных стартов и поворотов.	
45	Совершенствование избранного способа плавания, стартов.	
46	Совершенствование избранного способа плавания, поворотов.	
47	Прыжок в воду головой вперед- К.	
48	Проплыть 25 м любым способом- К.	
49-108	СФП, совершенствование различных способов плавания, стартов и поворотов.	
109-117	ОФП, СФП.	суша

Тематическое планирование НП-2

Таблица – 38

№	Содержание	Примечание
1	Правила О.Т. на занятиях плаванием в воде и суше.	суша
2	ОРУ, игры.	суша
3	Бег, ОФП.	суша
4	Развитие гибкости, игра на внимание.	суша
5	СФП, эстафеты.	суша
6	Беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	суша
7	ОРУ, развитие выносливости.	суша
8	СФП, ОФП, игры.	суша
9	Развитие координационных способностей.	суша
10	Бег, СФП.	суша
11	Развитие силовых способностей, эстафеты.	суша
12	ОРУ, СФП.	суша
13-190	Техническая подготовка. Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	В воде
191-195	ОФП, СФП. Спортивные игры.	суша

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Скольжения.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Учебные прыжки в воду.

Задачи:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры на воде.

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

Первый год обучения

Плавательная подготовка.

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а). у опоры (бортика);
 - б). без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б). с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а). попеременно движения рук и ног;
 - б). на сцепление;
 - в). одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а). у опоры;
 - б). с доской;
 - в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
 - а). стоя на дне;
 - б). с доской;
 - в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а). отдельно (руки с подхватом ног);
 - б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а). с опорой;
 - б). с доской;
 - в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
 - а). стоя на дне;
 - б). с доской;
 - в). с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а). отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
 - а). скольжение с ногами кроль, дельфин;

- б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
- а). спад в воду из положения сидя на бортике;
- б). спад в воду из положения сидя на бортике;
- в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;
 - наклоны вперед, в сторону;
 - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - упражнение на расслабление;
 - упражнение на координации.

Второй год обучения Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».
5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятник» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения.

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);
п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:
п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:
1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе
(в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Третий год обучения

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

СФП

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
2. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
3. Упражнения на растягивание и подвижность.

Контрольные испытания и соревнования суша.

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания
1500м кролем.

Группа учебно-тренировочного этапа

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость

техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.
3. Плавание с помощью движения ногами дельфином.
4. Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
5. Кроль на спине.
6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
7. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
8. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
9. Плавание на спине на сцепление.
10. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
11. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
12. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
13. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
14. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
15. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
16. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
19. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы:

- препубертатную,
- собственно пубертатную;
- постпубертатную.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13 - 14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий 14 (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты,

максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки (НП).

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

На учебно-тренировочном этапе (УТЭ).

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела.

На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к 15 внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления,

координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера.

Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной Регуляции. Специальная силовая выносливость у 16 девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростносиловых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Возраст начала этапа для девушек - 12-14 лет, для юношей - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-5 лет. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

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

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

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

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

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности.

Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения).

В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации³. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере (для спортсменов членов сборных России –

мероприятие для комплексного медицинского обследования назначаемое ЦСП РФ), врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины), врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований⁴, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

Приём в учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения формы 086-у, зачисление при наличии положительного заключения врачебно-физкультурного диспансера.

Многолетняя подготовка спортсменов планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплектование групп по этапам подготовки осуществляется с учетом возраста и пола занимающихся с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в АНО «ЦСПБ» изложены в таблице № 7 к настоящей Программе.

Таблица – 39

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст на начало этапа подготовки – юноши*	Возраст на начало этапа подготовки – девушки*
Этап начальной подготовки	до года	7 лет	7 лет
	свыше года	8 лет	8 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9 лет	9 лет
	2 год	10 лет	10 лет
	3 год	11 лет	11 лет
	4 год	12 лет	12 лет
	5 год	13-14 лет	12-13 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	14-15 лет	12-14 лет
	2 год	15-16 лет	13-15 лет
	3 год	16-17 лет	14-17 лет
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	16 лет и старше	14 лет и старше

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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

Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-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.

Учебно-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 учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть направлена на подъём общего

функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В неё 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 учебно-тренировочного занятия 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 предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты.

Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Таблица - 12

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

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

Быстрота. Скоростные способности

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.).

Сила

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростносиловыми.

Выносливость

Выносливость - способность, противостоять утомлению и какой - либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы

человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

Подводить спортсменов к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или учебно-тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать

и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие дети к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера (преподавателя);

- подавать докладную записку руководству спортивной организации АНО «ЦСПБ» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

- тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;

- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки. Во время занятий тренер (преподаватель) несёт ответственность за порядок в учебно-тренировочной группе, жизнь и здоровье обучающихся;

- спортсмены занимаются под руководством тренера (преподавателя) в отведенной части бассейна;

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

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер (преподаватель) должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие;

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в Едином календарном плане межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (ЕКП).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в АНО «ЦСПБ»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам вида спорта плавание;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (ГАУЗ РВФД РБ или уполномоченного учреждения);

- участия в официальных отборочных соревнованиях;

- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами спортивной организации АНО «ЦСПБ»;

- лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Состав участников официальных спортивных соревнований определяется решением Тренерского совета на основании показанных спортивных результатов и по представлению старших тренеров.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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.

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

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

- В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

- То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

- С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

- Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

- Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

- В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

- По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

- Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

- В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

- Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность-вот, мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая 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 - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания 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.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание».

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 подготовки; спортивной экипировкой; проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счёт средств, выделенных организации на выполнение государственного

(муниципального) задания на оказание услуг по подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по плаванию указаны в таблице № 40.

Таблица - 40

Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимыми реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание».

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

Таблица - 41

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
	Наименование	Ед. измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл уатац ии, лет	кол-во	срок экспл уатац ии, лет	кол-во	срок экспл уатац ии, лет	кол-во	срок экспл уатац ии, лет
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1

2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник (женский)	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1

5.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание».

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо соблюдать требования к кадровым условиям для реализации этапов спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным

справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание»

Основная литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021);
2. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
3. Приказ Минспорта России от 01.06.2021 № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание (зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2021 №64117);
4. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (с изменениями от 28 ноября 2020 года) «О лицензировании медицинской деятельности»
5. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями от 02 июля 2021 года);
6. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.;
7. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено Приказом Минспорта России от 13.11.2017 № 988 (с изменениями и дополнениями от 02.06.2021г.);
8. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов- на-Дону, Баропресс, 2002г.
9. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
10. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, занимающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» - Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014;
10. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей;
11. Козлов А.В. - Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: Учебное пособие по направлению «Физическая культура» / А.В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург;
12. Козлов А.В. - Теория и методика плавания: ныряние, спасание

утопающих и переправы вплавь: Учебное пособие по направлению «Физическая культура» /А.В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург;

13. Крылов А.И. - Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): Учебное пособие по направлению «Физическая культура» /А.И. Крылов, Е.В. Ивченко, А.А. Литвинов; М-во спорта Рос.Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

14. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: Учебное пособие по направлению «Физическая культура» /Е.В. Ивченко; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»/А.А. Литвинов; под ред. А.А.Литвинова. - Москва: Академия, 2013;

16. Теория и методика обучения базовым видам спорта. «Плавание»: Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» А.А. Литвинов; под ред. А.А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014;

17. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): Учебное пособие по направлению «Физическая культура» /В.И. Григорьев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Дополнительная литература:

1. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: Учебное пособие по направлению «Физическая культура» / В.И. Григорьев; М-во спорта РФ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014;

2. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: Учебное пособие по направлению «Физическая культура» /А.В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014;

3. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: Подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: Учебное

пособие по направлению «Физическая культура»/А.В. Козлов
Министерство спорта Российской Федерации; Национальный
государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

4. Павлова Т.Н. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»: метод. пособие /Т.Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010

Рекомендуемая литература:

1. Козлов А.В. «Прикладное плавание»: Учебно-методическое пособие/
А.В. Козлов, Е.Ф. Орехов; Нац.гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2012;

2. «Плавание». В помощь родителям и юным пловцам. /А.Зеленяев – изд.
«Универс групп», 2008 - Самара

3. Спортивное плавание. «Путь к успеху»: в 2 кн. Кн.1/ под общ.ред.
В.Н.Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт,
2012;

4. «Твой Олимпийский учебник», «Советский спорт», М. – 2009

5. «Я учусь плавать». /Мрыхин Р.П. –изд. Феникс, 2001.

Перечень интернет-ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)

<https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)

<http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России (ОКР)

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет (МОК)

<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания (FINA)

<http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта (LEN)

<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания (ВФП)